หนังสืออนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่สอาด ศิริสัมพันธ์

294.301
ห 2514

ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส
วันเสาร์ ที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๑๔

วัดบวรนิเวศวิหาร

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

หนังสืออนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่สอาด ศิริสัมพันธ์

ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส

วันเสาร์ ที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๑๔

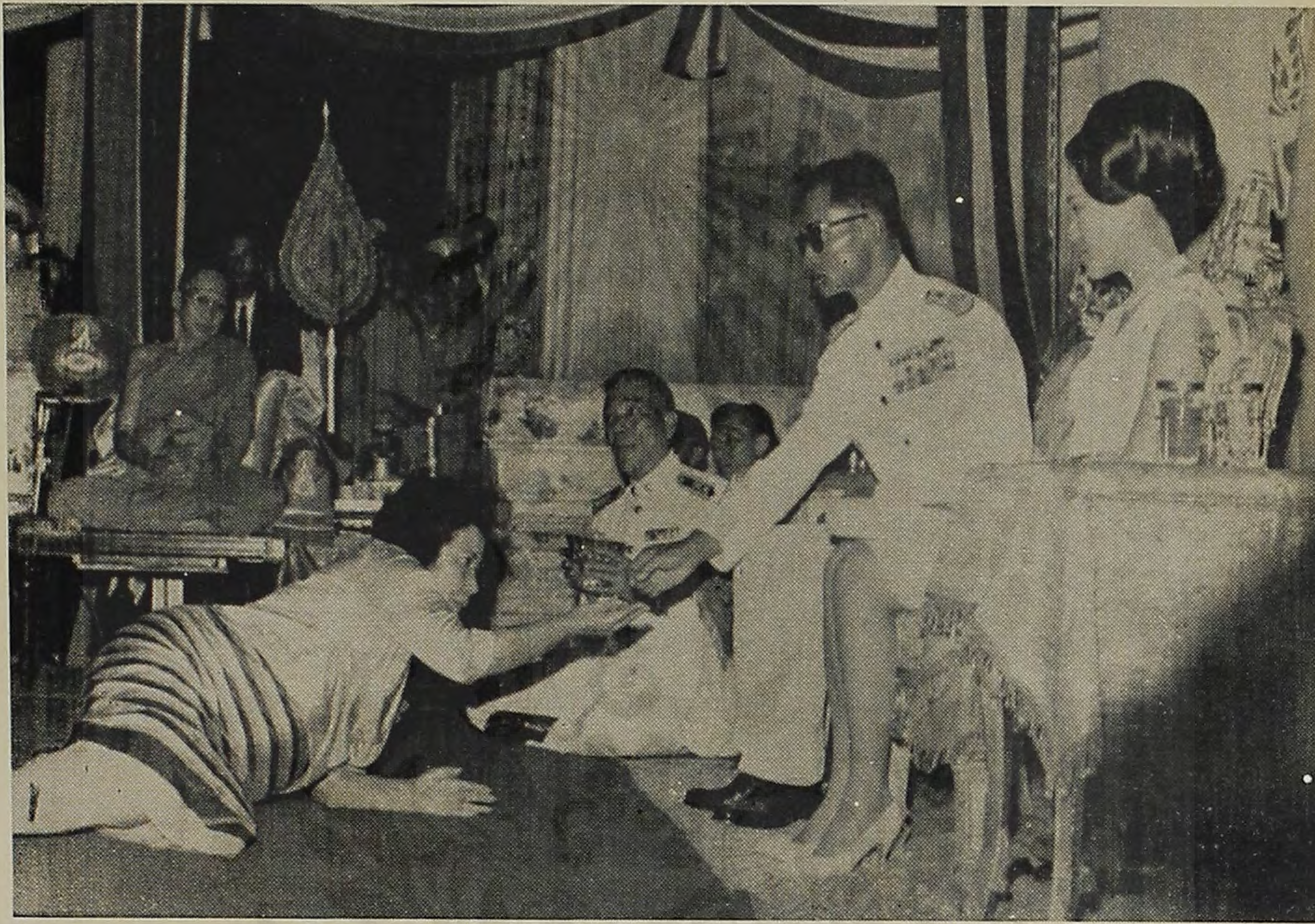
ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

คุณแม่สอาด ศิริสัมพันธ์

ชาตะ ๑๔ กรกฎาคม ๒๔๕๔

มรณะ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๑๓

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564



รับพระราชทานพระกริ่ง ในการบริจาคเงินสมทบทุนมูลนิธิ
พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าฯ

วัดบวรนิเวศวิหาร

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

กับธิดาคนสุดห้อง เมื่อวันรับพระราชทานปริญญาบัตร เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๐

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

กับหลานสาว (หลานยาย) เพียงคนเดียว วันเปิดเทอมภาคกลาง

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

พ.ศ. ๒๕๑๑

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

ประวัติคุณแม่

คุณแม่เป็นคนสวย ใคร ๆ เขาพูดกันอย่างนั้น และพวกเราก็ต้องเชื่อ เพราะเมื่อตอนที่พวกเราโตเป็นสาวทั้งสามคนไปเที่ยวกับคุณแม่ ใคร ๆ พากันมองแต่คุณแม่และมักจะชมว่าลูกสาวสวยสู้แม่ไม่ได้ทั้งนั้น คุณแม่เป็นลูกสาวคนที่สองของ Mr. Bermun ชาวเยอรมันกับนางจวน ชาวมอญ จังหวัดปทุมธานี คุณแม่มีพี่สาว ๑ คน น้องชาย ๑ คน กับน้องสาวอีก ๑ คน

ชีวิตคุณแม่เมื่อเด็ก ๆ จัดว่าอยู่ในขั้นเศรษฐี บ้านอยู่ถนนสาธร มีรถม้าประจำบ้านพร้อมคนขับ มีคนครัวที่เรียกกันว่ากุ๊กเป็นคนจีน หน้าบ้านมีแขกยามเฝ้า ซึ่งในสมัยก่อนนั้น บ้านที่จะมีแขกยามเฝ้าได้ต้องนับว่า อัครฐานอยู่ แต่แล้วอีกไม่นานนักชะตากรรมก็ทำให้ชีวิตของคุณแม่แปรเปลี่ยนไป เพราะเมื่อเกิดสงครามโลกครั้งที่หนึ่งขึ้น ชาวเยอรมันถูกส่งตัวกลับประเทศ ทรัพย์สมบัติทางนี้ถูกริบ คุณยายจึงต้องพาลูก ๆ ไปอยู่บ้านเดิมคือเมืองปทุม

ต่อมาญาติคุณแม่ท่านหนึ่งมีศักดิ์เป็นป้า ชื่อแคธริน มีความสงสารจึงขอคุณแม่กับน้าวรเทพมาอุปการะที่บ้าน ตรงข้ามกับโบสถ์คอนแวนต์ ถนนคอนแวนต์ คุณแม่จึงมีความเคารพรักป้าแคธรินมาก ไปเยี่ยมเยือนอยู่เสมอ ถึงวันคริสต์มาสเราก็ต้องไปพร้อมญาติกันที่บ้านป้าแคธริน ป้าแคธรินแก่กว่าคุณแม่ไม่เท่าไหร่ คุณแม่จึงเรียกว่า พี่ และพวกเราลูก ๆ เรียกว่า ป้า ป้าแคธรีนเพิ่งเสียชีวิตไปก่อนคุณแม่เพียงไม่กี่เดือนเท่านั้นเอง

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย ... 09/06/2564

เมื่อตอนที่คุณแม่พบกับคุณพ่อ นายเอนก ศิริสัมพันธ์ คุณแม่ยังเด็กอยู่มาก การที่มีอายุน้อยมากประการหนึ่ง กับการที่คุณแม่เป็นคนสวยมากอีกประการหนึ่ง ทำให้ใคร ๆ ชอบพูดกันว่า คุณพ่อตามใจและเอาใจคุณแม่มากเกินไป แต่ตามสายตาของพวกเรา เราเห็นว่าทั้งคุณพ่อ และคุณแม่ต่างก็รักใคร่กันมากด้วยกันทั้งสองฝ่าย และพยายามที่จะทำให้ถูกใจซึ่งกันและกัน ในกรณีที่คุณพ่อจำเป็นต้องเอาชนะคุณแม่ คุณพ่อก็จะพยายามพูดจาโน้มน้าวจนคุณแม่ยอมเชื่อ แม้บางทีจะต้องใช้เวลานาน คุณพ่อก็ไม่เคยเบื่อหน่าย และคุณแม่ก็เช่นกัน ครั้งใดที่คุณพ่อซึมขรึมไป คุณแม่ก็จะบ่นกับลูก ๆ และคอยถามไถ่คุณพ่อ ตลอดจนลงมือเข้าครัวทำอาหารเองเพื่อเอาใจคุณพ่อ ซึ่งก็มักจะได้ผลดี

คุณพ่อกับคุณแม่ช่วยกันสร้างฐานะ ตั้งแต่ไม่มีอะไรเลย จนกระทั่งถึงขั้นเรียกได้ว่าเป็นปึกแผ่นในปัจจุบันนี้ นับว่าคุณแม่เป็นแม่ศรีเรือนที่ได้ช่วยคุณพ่อเป็นอย่างดี ทั้งในด้านแรงใจ แรงกาย และกำลังความคิด

คุณแม่เคยมีลูกชายคนหนึ่งซึ่งเป็นลูกคนที่สามของคุณแม่ แต่เสียชีวิตตั้งแต่อายุได้สามขวบ นับเป็นความเสียใจครั้งยิ่งใหญ่ครั้งแรกในครอบครัวเรา

ปัจจุบันคุณแม่มีธิดา สามคน มีหลานสามคน คือ นุรุจ ชนาเนาวิทิศวรการ และอธิคม วิริยศิริ

โดยปกติ คุณแม่มีจิตเมตตาเอื้อเฟื้ออยู่เป็นนิจ หลานผู้ใดขัดสนเข้ามาขอความกรุณาจากคุณแม่ ๆ ก็จะรับอุปการะ โดยเฉพาะในด้านการศึกษา

แล้ว คุณแม่ยินดีและเต็มใจช่วยที่สุด มักพูดอยู่เสมอว่า มีวิชาความรู้แล้วจะได้ใช้หากินต่อไป

ในด้านการบุญกุศล คุณแม่ก็ได้สร้างบุญกุศลอยู่เสมอโดยเฉพาะที่วัดโพธิ์ และเมื่อมีผู้ใดมาขอให้บริจาคเพื่อการบุญกุศล คุณแม่ก็ไม่เคยขัดศรัทธา จะมากหรือน้อยก็ตาม

พ.ศ. ๒๕๐๖ คุณแม่เป็นเจ้าภาพทอดกฐินที่วัดดอนเสลา จ.ว. ราชบุรี ต่อมาคุณแม่มักจะร่วมเป็นเจ้าของงองค์กฐินกับเพื่อนฝูงอยู่เสมอทุกปี

พ.ศ. ๒๕๑๐ บริจาคเงินร่วมสร้างโรงพยาบาล "สมเด็จพระวันรัตน์" เทศบาลตำบลสองพี่น้อง อำเภอสองพี่น้อง จ.ว. สุพรรณบุรี

พ.ศ. ๒๕๑๑ คุณแม่ได้โดยเสด็จพระราชกุศล สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ร่วมสร้างโรงเรียนชายแดน จังหวัดราชบุรี เป็นเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท ได้รับพระกรุณาจากสมเด็จฯ รับสั่งถามถึงชื่อเสียง ซึ่งเป็นที่ปีติยินดีแก่คุณแม่มาก

สิริรวมอายุของคุณแม่ จากวันชาตะถึงวันมรณะ เช้ามืดวันศุกร์ที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๑๓ ได้ ๖๐ ปี ๕ เดือน

ขอกุศลบุญราศีที่คุณแม่ได้สร้างไว้ จงส่งให้คุณแม่เป็นสุขในสัมปรายภพ ด้วยเถิด

ลูก ๆ ของคุณแม่

อนงค์นุช อนุรัชนี อนิตสา

เจ้าภาพสวดพระอภิธรรมให้คุณแม่จนถึงวันเคลื่อนศพ

ศุกร์ที่	๑๑	ธันวาคม	๑๓	คุณพ่อ
เสาร์ที่	๑๒	,,	๑๓	ธิดาและหลาน ๆ
อาทิตย์ที่	๑๓	,,	๑๓	คุณอาสิทธิ์ คุณอาพวง โกมารทัตและลูกหลาน
จันทร์ที่	๑๔	,,	๑๓	ตระกูลศิริสัมพันธ์
อังคารที่	๑๕	,,	๑๓	เพื่อน ๆ อนุรัชนี
พุธที่	๑๖	,,	๑๓	คณะมิตรภาพ
พฤหัสที่	๑๗	,,	๑๓	เตรียม ทบ. รุ่น ๗
ศุกร์ที่	๒๕	,,	๑๓	สถานีวิทยุ ท.ท.ท.
ศุกร์ที่	๑	มกราคม	๑๔	ทำสังฆทาน
ศุกร์ที่	๘	,,	๑๔	เพื่อน ๆ อนิตสา (เพื่อนนักเรียน)
ศุกร์ที่	๑๕	,,	๑๔	คุณน้าวรเทพ คุณน้าจงกล อารยพงศ์ และลูก ๆ
ศุกร์ที่	๒๒	,,	๑๔	เพื่อน ๆ อนิตสา (เพื่อนข้าราชการ)
จันทร์ที่	๒๕	,,	๑๔	คุณอามานะ และคุณอาบุญล้อม ทีปะสุวรรณ
อังคารที่	๒๖	,,	๑๔	เพื่อนอนงค์นุช (เซนต์โยเซฟ)
พุธที่	๒๗	,,	๑๔	เพื่อนวันเสาร์ของคุณพ่อ

พฤหัสที่	๒๘	มกราคม	๑๔	คุณพลากร ศิริสัมพันธ์	
ศุกร์ที่	๒๙	,,	๑๔	๑๙.๐๐ น.	พระธรรมเทศนา
				๒๐.๐๐ น.	สวดอภิธรรม
เสาร์ที่	๓๐	,,	๑๔	๑๑.๐๐ น.	ถวายภัตหาร แด่พระสงฆ์
				๑๔.๐๐ น.	เคลื่อนศพออกจากบ้าน
				ถนนเพชรบุรี ไปสู่ วัดเทพศิรินทราวาส	

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

วัดบวรนิเวศวิหาร

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

คุณแม่ขา

ต่อไปนี้ไม่มีคำนี้อีกแล้ว ถึงเวลาของคุณแม่เสียจริง ๆ จะตามมหาพรหมลิขิต หรือตามมหาเทพบัญญัติก็ตาม ทำให้คุณพ่อ ตัวลูกเอง และน้อง ๆ ต้องสูญเสียคุณแม่อย่างกระทันหันโดยไม่คาดคิด

มันเป็นเหมือนกรรมบังตา ให้พวกเราไม่สามารถเข้าใจ ให้การรักษาพยาบาลคุณแม่ไม่ได้เต็มที่และหละหลวม ทำให้คุณแม่จากพวกเราไป โดยที่ยังไม่ถึงเวลาอันสมควรอย่างนี้ วันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๓ เป็นวันที่ลูกจะต้องจดจำไปจนตาย ว่าลูกได้สูญเสียบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตของลูกคือคุณแม่ ลูกเป็นลูกที่คุณแม่ต้องคอยห่วงใยมากที่สุด ยามเกิดก็ทำให้คุณแม่เหนื่อยยากในการรักษาพยาบาลมากกว่าเพื่อน ยามโตก็ทำให้คุณแม่คอยห่วงกังวลใจมากกว่าเพื่อนอีก แต่ทำไมเวลาคุณแม่เจ็บไข้ ลูกจึงไม่สามารถช่วยคุณแม่ได้ จนถึงวาระสุดท้าย คุณแม่ก็ยังปฏิเสธอยู่เสมอว่า แม่ไม่ได้เจ็บปวดอะไร ทำให้ลูกวางใจในอาการของคุณแม่ ลูกโง่ ๆ ขอลงโทษตัวเองให้สม-ใจ ว่าทำไมจึงไม่เข้าใจ ไม่พยาบาลรักษาโดยถูกทางให้เต็มที่ เสียก่อนจะสายเกินไป หากคุณแม่มีทิพย์ญาณที่จะทราบได้ ขอได้โปรดรับทราบว่าลูกเสียดายคุณแม่และแค้นใจตนเองอย่างบอกไม่ถูก ที่ได้ปล่อยปละละเลยให้คุณแม่

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

จากไปอย่างไม่มีวันกลับและจากไป ในวัยไม่สมควรอย่างนี้ ชาติหน้าถ้ามีจริง ขอให้ลูกไปเกิดเป็นลูกและขอชดใช้กรรมนี้ ขอให้ได้รับใช้คุณแม่ให้สาสมแก่ใจเถิด คุณแม่เป็นคนชอบช่วยเหลือแก้ปัญหาให้แก่เพื่อนฝูง แก่คนอื่นอยู่เสมอ ถ้าคิดจะช่วยใครก็ทุ่มเทจิตใจให้เขาอย่างจริง ๆ จัง ๆ จนบางทีกลายเป็นเรื่องกลุ้มของคุณแม่เอง ด้วยจิตกุศลอันนี้แม้ว่าคุณแม่จะจากพวกเราไปอย่างกระทันหันก็ตาม ลูกเชื่อว่าคุณแม่คงไปเป็นสุข

ลูกเขยของคุณแม่ ทั้งสามคน ญาติพี่น้อง ลูกหลาน ทั้งของคุณพ่อ เพื่อนฝูงของคุณแม่ของคุณพ่อ เพื่อนของลูก ๆ เจ้านายของลูกและลูกเขย มาเคารพศพของคุณแม่ ด้วยความเศร้าสลดอย่างจริงใจ เต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้สึกว่าทุกคนได้เป็นเจ้าของงานของคุณแม่ด้วย

ลูกขอให้คุณแม่จงไปสู่สุขคติเถิด และขอได้โปรดรับรู้ในความรัก ความอาลัย อย่างสุดซึ้งของลูกด้วย

ลูกอนงค์

แด่พี่อาดด้วยรัก

แม้จะรู้อยู่แก่ใจว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย แต่ข้าพเจ้าก็มิวายจะเศร้าใจในมรณะกรรมอย่างกระทันหันของพี่อาดที่ข้าพเจ้ารักและเคารพที่สุด เพราะหมายความว่าจะไม่ได้พบพี่อาดอีกแล้ว ตลอดเวลาที่ข้าพเจ้าเป็นน้อง สิ่งที่ข้าพเจ้าได้รับจากพี่อาดเสมอต้นเสมอปลายคือ ความรัก ความเมตตาปราณี ความปรารถนาดี และความไว้วางใจ ยามใดที่ข้าพเจ้าทุกข์ร้อน พี่อาดจะเป็นผู้ปลอบประโลมและให้กำลังใจแก่ข้าพเจ้า นับแต่นี้ต่อไปจะไม่ได้รับสิ่งเหล่านี้อีกแล้ว

ด้วยความเป็นผู้มีคุณธรรมและเมตตาธรรม จงส่งผลให้พี่อาดสุดที่รักและเคารพของข้าพเจ้าไปสู่สุขคติ ในสัมปรายภพ เทอญ

จงกล อารยพงศ์

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

คุณแม่ที่ดิฉันรัก

เมื่อ ๒๐ ปีก่อนโน้น..... ดิฉันได้มีโอกาสฝากตัวเป็นลูกสาวคุณแม่ ตั้งแต่คุณแม่ยังเปิดร้านอยู่ที่ตึกแถววัดสระเกศ หลังจากกราบคุณแม่แล้วดิฉันแอบมองคุณแม่ และอดที่จะนึกเปรียบเทียบในใจไม่ได้ว่า คุณแม่สวยกว่าลูก ๆ ทุกคน

คุณแม่..... สวย สง่า และใจดี

คุณแม่..... ให้ความรักและเอ็นดู แก่เพื่อนของลูก ๆ ทุกคน

คุณแม่.....เรียกเพื่อนของลูกทุกคนว่า "คุณ"

คุณแม่.....ขยันทำอาหาร ทั้งคาวหวาน ให้เพื่อน ๆ ของลูกทานเสมอ โดยเฉพาะวันขึ้นปีใหม่

คุณแม่.....ให้ความสบายใจแก่ทุกคนที่มีความทุกข์มาปรึกษา

คุณแม่.....เอื้อเฟื้อให้แบบเสื้อสมัย พ.ศ. ๒๔๗๕ ของคุณแม่มาตัดใส่ร้องเพลง ในรายการเพลงแห่งความหลัง ครบรอบ ๓ ปี ของทีวี ช่อง ๔ และปรากฏว่าเสื้อตัวนั้นของดิฉันสวยที่สุด

คุณแม่.....มักจะอนาทรต่อความเป็นอยู่ของพวกเราที่เป็นเพื่อนของลูก ๆ เสมอ ฉะนั้นเพื่อนของลูก ๆ ทุกคนมักจะแวะเวียนมากราบเยี่ยมคุณแม่ และถ้าใครอยากพบ หรือส่งข่าวถึงเพื่อน ๆ จะต้องแวะมาสั่งไว้ที่บ้านคุณแม่ บ้านของคุณแม่ที่อยู่ปัจจุบัน ถนนเพชรบุรี จึงเป็นที่รวมของเพื่อนลูก ๆ ได้มากที่สุดในบรรดาพวกเราเพราะ.....คุณแม่..ท่านน่ารัก

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

ทุกปีใหม่ดิฉันจะต้องพยายามพาลูก ๆ มาสวัสดีปีใหม่คุณแม่ ปี ๒๕๑๓ เป็นปีสุดท้ายที่มีโอกาสมาอวยพรคุณแม่ เมื่อได้ทราบข่าวคุณแม่เสีย ดิฉัน ตกใจ เศร้าใจ เสียใจ และเจ็บใจตัวเองที่ปลีกตัวมาเยี่ยมคุณแม่ไม่ได้เลยในระยะที่คุณแม่ไม่ค่อยสบาย ผัดตัวเองไว้ว่าก่อนปีใหม่นี่แหละจะมาเยี่ยมคุณแม่ แต่ก็.....สายไปเสียแล้ว คุณแม่จากไปก่อนปีใหม่เพียงเดือนเศษเท่านั้น

สุดท้ายนี้ ดิฉันขอให้วิญญาณของคุณแม่ จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วย เทอญ

อารีย์ จันเกษม (นักดนตรี)

"คุณแม่"

ดิฉันเป็นคนไม่มีแม่ ไม่ได้หมายความว่าเกิดมาผิดธรรมชาติมนุษย์อื่นเขา แต่แม่ของดิฉันท่านสิ้นเสียตั้งแต่ดิฉันอายุเจ็ดขวบเท่านั้นเอง

โดยเหตุนี้ ดิฉันจึงอาศัยแม่เพื่อนเป็นเหมือนแม่อันแท้จริงของดิฉันซึ่งก็มีอยู่เพียงสองท่าน บัดนี้แม่คนหนึ่งได้จากดิฉันไปเสียแล้ว

เมื่อดิฉันทราบข่าว ดิฉันกำลังเขียนหนังสืออยู่ พอรับโทรศัพท์ทราบเรื่องก็กลับมานั่งร้องไห้ หนังสือหนังหาเลิกเขียน เผอิญมีญาติของสามีมาหา เธอก็ไม่เข้าใจว่าทำไมดิฉันจึงต้องร้องไห้เสียเป็นหนักหนา เพียงแค่ "แม่ของเพื่อน" เท่านั้น

ดิฉันบอกว่า........ ดิฉันเป็นคนไม่มีแม่ เพราะแม่ตายตั้งแต่ยังเด็ก นี่แหละคือแม่แท้ ๆ ของดิฉันละ เห็นดิฉันมาตั้งแต่ยังเด็ก รักและกรุณาดุเอ็ดด่าว่าเหมือนกับว่าดิฉันเป็นลูกคนหนึ่งมาตั้งแต่ดิฉันยังเด็ก จนอายุสี่สิบ

คุณแม่รักและเอ็นดูดิฉันมาก จนมิตรสหายอื่นของตุ้ม (อนุรัชนี) มักจะล้อว่า ดิฉันเป็นคนโปรดของคุณแม่ ในจำนวนเพื่อน ๆ ของลูกคุณแม่อันมีสามคนคือ พี่นงค์ (คุณอนงค์นุช) ตุ้ม (อนุรัชนี) และ ปิ๊ด (คุณอนิตสา) เพื่อนของพี่นงค์ ก็ไม่สู้จะสนิทกับคุณแม่เท่าใดนัก เพื่อนของปิ๊ดก็เด็กมาก มีเพื่อนของตุ้มนี่แหละสนิทสนม และดูเหมือนว่าคุณแม่จะปฏิบัติต่อเราเหมือนเป็นลูกของคุณแม่ เอ็ดเมื่อทำผิด สนุกสนานพูดเล่นเจรจาด้วยเมื่ออารมณ์ดี เวลาที่

บ้านคุณแม่มีงาน พวกเราก็จะเฮโลไปช่วยกันรับประทาน คุณแม่ชอบมีงานเลี้ยงที่บ้าน และจะสนุกสนานปลื้มใจเป็นนักหนาหากเพื่อน ๆ ของลูกไปกันมาก ถ้าใครขาดก็จะถามถึงและต่อว่าต่อขานว่าทำไมถึงไม่มา?

เวลาที่บ้านคุณแม่มีงาน ทุกคนจะได้ยินเสียงอยู่เสียงเดียวคือเสียงคุณแม่ เพราะคุณแม่เป็นคนเสียงดัง คุณแม่มักจะเรียกดิฉันว่า "แต๋วเอ๊ย...." อยู่เสมอ ๆ ไม่ว่าอะไรขาดเหลือ นอกจากร้องเรียกลูก ๆ และน้ากล (คุณจงกล น้องสะใภ้) แล้วก็มักจะ "แต๋วเอ๊ย...." เกือบตลอดเวลา

สวดศพคุณแม่วันแรก จึงช่างเงียบเหงาเสียเหลือเกินขาดเสียงคุณแม่ไปคนเดียว บ้านทั้งบ้านเงียบกริบ ดิฉันได้ยินแต่เสียงคุณแม่แว่ว ๆ ...

อดร้องไห้ไม่ได้ เมื่อคิดว่าหากงานวันนี้เป็นงานอื่นที่ไม่ใช่งานศพคุณแม่เอง คงได้ยินแต่เสียงคุณแม่หัวเราะ เสียงทักทายร้องเรียกมิตรสหายและลูกหลานดังอยู่ตลอดเวลา เป็นส่วนประกอบของงานทุกครั้ง

คุณแม่เป็นคนเสียงดัง แต่ใจดีใจอ่อน ตรงไปตรงมา ผิดก็ว่าผิด ถูกก็ว่าถูก

เมื่อดิฉันไม่สบายใจ ก็มักจะไปปรับทุกข์กับคุณแม่ คุณแม่ก็ปลอบบ้าง ดุบ้าง คำแนะนำสั่งสอนของคุณแม่หลายต่อหลายอย่างยังเป็นประโยชน์ต่อชีวิตของดิฉันจนทุกวันนี้

คุณแม่มักจะสอนดิฉันเสมอว่า "เกิดมาเป็นคนต้องสู้ แต๋วเอ๊ย.... อย่ายอมแพ้ง่าย ๆ"

ดิฉันมีกำลังใจเพราะวาจาของคุณแม่บ่อย ๆ บัดนี้คนให้กำลังใจดิฉันไม่มีเสียแล้ว ดิฉันเชื่อว่าคุณแม่เองก็ไม่ได้แพ้ แต่โรคร้ายคุกคามประสาทคุณแม่จนกระทั่งคุณแม่ปรวนแปรและไม่รู้สึกตัว

ใคร ๆ ที่ไม่รู้จักคุณแม่ดี เมื่อแรกย่างเข้าบ้านจะรู้สึกกลัวคุณแม่และคิดว่าเป็นคนดุ เพราะคุณแม่เสียงดัง แต่แท้ที่จริงแล้วคุณแม่ใจอ่อนที่สุด

ครั้งหนึ่งคุณแม่มีเรื่องจำเป็นต้อง "เอาเรื่อง" ลูกหนี้ ซึ่งนอกจากจะเพิกเฉยทำท่าไม่รู้ไม่ชี้เอาดื้อ ๆ แล้วยังปฏิบัติการอันกวนโทสะอยู่หลายอย่าง

ใคร ๆ ลงมติให้คุณแม่ฟ้องให้เข็ด โดยบอกตำรวจจับ!

คุณแม่โมโหด้วยเสียมติไม่ได้ด้วย ก็ตัดสินใจฟ้อง

แต่พอเอาเข้าจริง คุณแม่ไปเห็นคู่กรณี (ชาย) ถูกจำขังอยู่ มีลูกสาวเล็ก ๆ น่ารักสองคนไปเยี่ยม โจทย์เองกลับร้องไห้สงสารจำเลย กลับมาโวยวายเอะอะที่บ้านว่าไม่ควรจะฟ้อง แล้วก็ไม่สบายใจไปหลายวัน เป็นที่ล้อเลียนของลูก ๆ เพราะคุณแม่เข็ดตั้งแต่นั้นมา

คุณแม่อุปการะหลานไว้สองคน ส่งเสียให้เรียนหนังสือตั้งแต่เด็กจนโต ในบางเวลาที่คุณแม่โมโหคุณแม่เคยตี

แต่พอตีแล้ว คุณแม่ก็กลับไม่สบายใจ เฝ้าบ่นเฝ้าถามว่า ควรตีหรือเปล่า? บ่นว่า ไม่ควรจะทำให้คุณแม่โมโห

ไม่ว่าคุณแม่ทำให้ใครเจ็บ จะเจ็บตัวหรือเจ็บใจ ก็ตาม ดิฉันเห็นคุณแม่ไม่สบายใจทุกครั้ง

เพราะคุณแม่เป็นคนมีเมตตากรุณา ประจำใจอยู่เสมอ

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

ดิฉันอยากให้คุณแม่คืนกลับมาเสียจริง ๆ อยากได้ยินเสียงเอะอะ เสียงหัวเราะอย่างสนุกสนานของคุณแม่

แต่มันเป็นไปไม่ได้ ...

อย่างไรก็ตามดิฉันคิดว่า คุณแม่คงไปสบาย เป็นสุขด้วยผลแห่งเมตตาจิต และบุญกุศลที่คุณแม่ประกอบเอาไว้

คุณแม่ยิ้มแย้มแจ่มใส สะสวย และพูดเล่นกับดิฉันเหมือนเคย

ดิฉันแน่ใจว่า คุณแม่เป็นสุขแล้ว

ม.ล. ศรีฟ้า มหาวรรณ

"ซึมและเศร้า"

โดย นายแพทย์ อาคม สรสุชาติ

ร.พ. สถาบันประสาทวิทยา

ในปัจจุบันไม่ว่าจะไปที่ใด ในงานสังคมใด ๆ ก็ตามมีผู้คนชอบบ่นเกี่ยวกับการจราจรติดขัด ผู้คนชุลมุนวุ่นวาย อาชญากรรม ปัญหาวัยรุ่น ค่าครองชีพสูงขึ้น บ่นกันไปแต่ก็ไม่เห็นมีใครแก้ไขได้สักที มีผู้สอบถามเสมอ ๆ ว่ายิ่งบ้านเมืองเจริญขึ้น พัฒนากันมากขึ้น แต่ทำไมคนถึงสุขภาพจิตเสื่อมลง ในด้านจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์ ทุกท่านยอมรับในข้อที่ว่า "ยิ่งบ้านเมืองเจริญ-แต่เจริญทางวัตถุ ผู้คนในสังคมนั้นจะเสื่อมทางด้านจิตใจ" หมายถึงอะไร ? ก็หมายถึงการต่อสู้เพื่อการอยู่รอด การดิ้นรนเพื่อตัวเอง ครอบครัวของตน ความกดดันทางสังคมจะสอนให้บุคคลในชุมชนนั้นเป็นคนเห็นแก่ตัว ประเพณีวัฒนธรรมอันดีงามของชนชาติไทยซึ่ง "อยู่ร่วมกันฉันท์พี่น้อง ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน" ดูเหมือนจะค่อย ๆ เลือนลางไปจากความทรงจำของคนไทย โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ เช่นกรุงเทพและธนบุรี ที่แท้แล้วความชุลมุนวุ่นวายในสังคมเมืองใหญ่นี้ก็มีมาหลายพันปี ตราบใดที่โลกนี้ยังมีคน อย่างกับพระพุทธดำรัสที่ตรัสว่า "การเกิดเป็นทุกข์" ก็หมายถึงว่ามีเกิด ก็มีแก่ เจ็บป่วย และก็ตายไป เป็นวัฏสงสารที่ไม่มีอะไรแน่นอน ที่แน่นอนก็คือเมื่อเกิดมาแล้ว ในโลกของความเป็นมนุษย์ก็จะต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอด อยู่ดีหรือความ

ก้าวหน้าของตนเองและครอบครัว ในสังคมของความยุ่งยาก ต่อสู้ ชุลมุนวุ่นวาย จิตใจโดยเฉพาะอารมณ์ของคนในสังคมนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อม สำเร็จ สุขสมปรารถนาก็มีอารมณ์ดี ผิดหวังผิดพลาด ไม่สมใจก็มีอามณ์เสีย อารมณ์ของคนเมืองใหญ่ ๆ ผันแปรไปตามเวลา เช้า สาย บ่าย เย็น และดินฟ้าอากาศซึ่งก็เปลี่ยนแปลงพอ ๆ กับจิตใจและอารมณ์ของคนเหมือนกัน

"อารมณ์" ก็เกิดมาพร้อมกับความเป็นมนุษยชาติ แม้แต่ทารกเกิดใหม่ก็ต้องมีอารมณ์ อิ่มท้องก็หลับสบายและตื่นมาทารกก็จะมีอารมณ์ดี คุยเล่นหัวได้ แต่ถ้าหิว อบร้อน ถ่ายเปรอะเปื้อนก็จะแสดงความไม่สบอารมณ์ในด้านของความหงุดหงิด ร้องไห้ขอความช่วยเหลือ จากนั้นอารมณ์ของคนก็จะมีการพัฒนาเจริญขึ้นตามความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมของเขาผู้นั้น – ตามการตอบโต้จากสิ่งเร้า โดยเฉพาะคือสิ่งแวดล้อมในบ้านที่เด็กผู้นั้นเติบโตขึ้นมา ถ้าสิ่งแวดล้อมคือครอบครัวให้ความอบอุ่น ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ–มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีจากพ่อแม่ญาติพี่น้อง เขาผู้นั้นก็จะเติบโตขึ้นมาด้วยจิตใจที่ดีที่เป็นสุข จริงอยู่เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมมีอารมณ์-ดีใจ เสียใจ หงุดหงิด สมหวัง ผิดหวังบ้างเป็นของธรรมดา แต่ถ้าจิตใจพัฒนาเจริญมาในขอบเขตของความปกติสุข ก็ย่อมจะคุมอารมณ์ของตนให้อยู่ในขอบเขตของความปกติในมาตรฐานของสังคมนั้น ๆ ในด้านตรงข้ามถ้าสิ่งแวดล้อมที่รุมเร้าปั้นอารมณ์ของทารกที่ค่อยเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ตามกาลเวลาที่ผ่านไป ผลักดันให้เกิดแต่ความรันทด ผิดหวัง ท้อถอย หวาดกลัวการถูกทอดทิ้ง ระแวงภัยความมีภัยทั้งทางกายและใจ อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็จะเป็นอารมณ์ที่ไม่มีสุขนัก และอาจ

จะแสดงออกโดยการต่อต้านสังคมนั้นโดยความเห็นแก่ตัว แยกตนเอง ไม่มีความเป็นมิตร และซ้ำร้ายอาจจะมีอารมณ์แทนที่จะเป็นการสร้างสรรค์ ก็จะเป็นการทำลายตามมา

"สุขสมอัตภาพ" เป็นคำที่นักวิชาการทางสุขภาพจิตได้พยายามที่จะเสนอให้ผู้คนมีความพอใจในตนเอง มีความพอดี แต่ความพอดีของคนมักจะไม่อยู่คงที่ มีจะเพิ่มขึ้นตามกาลเวลา มีสิบบาทก็อยากมีร้อยบาท มีร้อยก็ต้องการพัน หมื่นแสนตามมาไม่มีที่สิ้นสุด พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงตรัสถึงปัจจัย ๔ อันประกอบด้วยอาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค โดยที่ท่านก็ทรงคิดว่าอาจจะเป็นความต้องการอันน้อยที่สุดที่มนุษยชาติควรจะมีเพื่อป้องกัน "กิเลส" ของตนเมื่อปรารถนาเกิดขึ้น มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะมีชาติตระกูลเศรษฐานะ หรือเพศใดก็ตามย่อมจะต้องดิ้นรน พยายามต่อสู้ เพื่อให้ได้มาซึ่งปรารถนาที่หวังนั้นๆ อาจจะเป็นโชคหรือกรรมดีของผู้นั้น ความปรารถนาที่หวังก็จะประสบความเป็นจริง ก็ทำให้ผู้นั้นเกิดความสุข–คือสุขสมปรารถนา แต่จะมีกี่คน กี่เปอร์เซ็นต์ที่คิดปรารถนาอะไรก็ได้ดังหวัง มีสูงเปอร์เซ็นต์ที่เดียวที่ไม่สำเร็จตามความต้องการ ก็จะเกิดปฏิกิริยาในทางตรงกันข้าม คือ "ความผิดหวัง" เมื่อผิดหวังก็ย่อมเสียใจ ปฏิกิริยาที่บุคคลแสดงออกต่อความผิดหวังหรือการสูญเสียความตั้งใจก็แตกต่างกันไปแล้วแต่การควบคุมอารมณ์ ประสบการณ์ในชีวิต และบุคคลิกสภาพ ซึ่งหมายถึงนิสัย อุปนิสัยของบุคคลผู้นั้นในวัยเด็กถ้าเกิดถูกขัดใจ อาทิเช่น อยากได้ของเล่นกลับไม่ได้ พี่หรือน้องแย่งของๆเราไป เด็กก็จะร้องไห้ฟูมฟาย โอดครวญ เรียกร้องความเห็นใจ

ให้ผู้ใหญ่คือบิดามารดามาช่วยตัดสินหรือแก้ไขปัญหาให้ แต่เมื่อเติบใหญ่เป็นผู้ใหญ่ขึ้นมา ปฏิกริยาจากการสูญเสียซึ่งอาจจะเป็นความหวังความตั้งใจหรือความรักย่อมแตกต่างกันไป แล้วแต่บุคคลิกสภาพเดิมหรือการควบคุมอารมณ์ของผู้นั้น บางคนเอะอะโวยวาย โทษโน่น โทษนี่ ไม่ยอมรับผิด หาเหตุผลอ้างอิงมากมาย เพื่อเรียกร้องสิทธิหรือความสูญเสียที่เสียไป ผู้ที่มีสติมีความรอบคอบรู้จักควบคุมอารมณ์ ก็จะใช้ความสุขุมคัมภีรภาพควบคุม ยับยั้งใจตนเอง หรือบางคนก็บอกว่า "ปลงตก" ค่อย ๆ แก้ปัญหาให้ลุล่วงไปด้วยดี เมื่อสูญเสีย ปฏิกริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ อาการ **"ซึมและเศร้า"** ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุก ๆ คน ไม่ว่าเป็นว่าคน ๆ นั้นจะต้องป่วยเป็นโรคจิตหรือโรคประสาท ซึ่งอาจจะแบ่งออกได้ตามปฏิกริยาและความรุนแรงที่เกิดขึ้นคือ

๑) **ปฏิกริยาซึมเศร้า** เมื่อมีการสูญเสีย ผิดหวัง ตามหลักบางท่านเรียกว่า "สูญเสียของที่เรารัก" ไม่จำเป็นต้องเป็นคนรัก อาจจะเป็นสูญเสียความหวังที่ได้หวังได้คิดได้คาดการณ์ล่วงหน้าไว้ สูญเสียงานหน้าที่หรือความก้าวหน้าในงาน สูญเสียการเงินทรัพย์สิน เช่น ถูกขโมย ไฟไหม้บ้านเป็นต้น เหล่านี้จะทำให้เกิดอารมณ์เศร้า ถ้าผู้นั้นมีจิตใจที่ดี ประสบการณ์ในการสร้างบุคคลิกสภาพคือความเข้มแข็งทางอารมณ์ ปฏิกริยานี้ก็จะเกิดขึ้นชั่วคราวแล้วก็จะค่อย ๆ หายไปตามกาลเวลา และการแก้ไขของผู้นั้น

๒) อาการซึมเศร้าในโรคประสาท ในพวกนี้โดยหลักทางจิตวิทยาถือว่าความรุนแรงเกิดขึ้นเพราะมีบุคคลิกสภาพที่ไม่เข้มแข็ง หรือกล่าวง่าย ๆ ว่าจิตใจกำลังใจไม่เข้มแข็งพอ เมื่อเกิด "ปฏิกริยาซึมเศร้า" ก็จะ

มีอาการที่รุนแรงขึ้นผู้ป่วยจะมีอารมณ์เศร้า หงุดหงิด แยกตัวเอง มีอาการซึมและบางท่านก็เกิดเบื่อหน่าย ถ้อถอย ไม่อยากจะพบพูดคุยหรือสุงสิงกับใคร ชอบเก็บตัวอยู่แต่ในห้อง มีอาการย้ำคิด เสียใจในสิ่งที่สูญเสียไป บางท่านก็เลยมีอาการตามมา เช่น นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท บางท่านก็มีฝันร้าย ผวา สะดุ้ง ละเมอ อาการทางร่างกายที่อาจจะติดตามมาได้ อาทิเช่น

- เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
- ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย และมักจะมีท้องผูก
- ความรู้สึกทางเพศลดลงหรือไม่มี
- เพลียไม่มีแรง และไม่อยากจะทำอะไร คนไข้มักจะนอนนิ่งอยู่เฉย ๆ
- ใจหวิว ใจสั่น แน่นหน้าอก ตกใจง่าย
- มือเท้าเย็น การไหลเวียนของโลหิตที่ไปเลี้ยงร่างกายผิดปกติไป

อาการซึมเศร้าในโรคประสาทนี้อาจจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว โดยไม่รักษาอาการต่าง ๆ ก็อาจจะหายไปได้เองถ้าสิ่งแวดล้อมหรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นค่อย ๆ เปลี่ยนไปหรือสลายไปตามกาลเวลา เช่นเด็กนักเรียนสอบตกกลับมาบ้านก็เกิดอาการซึมเศร้าเป็นปฏิกิริยาต่อการสูญเสียความหวัง แรก ๆ ก็มีอาการรุนแรงไปตามการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ แต่ถ้าบิดามารดา ญาติหรือเพื่อนช่วยกันปลอบโยน ให้กำลังใจ ให้ความหวัง ช่วยกันเชียร์เขาผู้นั้นก็อาจจะดีขึ้นได้ระยะหนึ่งโดยเฉพาะในเวลาที่เพื่อนหรือผู้ใกล้เคียงอยู่

ด้วย แต่ถ้าปล่อยให้เขาอยู่คนเดียวก็อาจจะคลั่งคิดมาก และมีอาการเกิดขึ้นอีกได้

๓) **อาการซึมเศร้าในโรคจิต** ในพวกนี้มักจะมีอาการรุนแรงมากและจำเป็นจะต้องรีบรักษาในทันทีทันใด เพราะการสูญเสียและเกิดอาการซึมเศร้าในโรคจิตนี้ บางครั้งคนไข้อาจจะเสียใจมากเกินไป คิดมาก ลงโทษตนเองและอาจทำ "อัตวินิบาตกรรม" ได้ ในพวกนี้ยังอาจแบ่งย่อยออกไปตามอาการและความรุนแรงของโรคได้เป็น

– พวกแรกมีทั้งกระสับกระส่าย กระวนกระวาย ผลุดลุกผลุดนั่งเดินวนเวียน พูดซ้ำ ๆ ซาก ๆ ทำอะไรก็ดูไม่สบายไปหมด หน้าตาเศร้าหมองครุ่นคิด หน้าตาของความเศร้าหมองอาจจะสังเกตได้โดยคนไข้มักจะขมวดคิ้วแสดงความครุ่นคิด วิตกกังวล ตามองลงต่ำ มุมปากทั้งสองข้างตก การหลับนอนจะผิดปกติไปด้วย กล่าวคือมักจะหลับได้ดีในตอนหัวค่ำแต่กลับไปตื่นขึ้นในตอนดึก ๆ แล้วก็ลุกขึ้นมาคิด กลุ้มใจ กระสับกระส่ายเดินวนเวียนหงุดหงิด ยิ่งเห็นคนอื่นหลับนอนได้ แต่ตนเองกลับพลุกพล่านกระวนกระวายก็ยิ่งคิดมาก เศร้าและกระสับกระส่าย ในที่สุดความเงียบความมืดของกลางดึก (ประมาณ ๒.๐๐-๓.๐๐ น.) จะเป็นสิ่งส่งเสริมให้ผู้นั้นตัดสินใจทำร้ายตนเองคือฆ่าตัวตายได้ ในคนไข้พวกนี้ความสดชื่นทางร่างกายและจิตใจอารมณ์มักจะเปลี่ยนไปด้วย เช่นในคนปกติเมื่อตื่นเช้า เราจะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แต่พอสาย บ่ายเข้า หลังจากทำงานก็จะรู้สึกเหนื่อยเปลี้ยในตอนบ่ายและเย็น แต่ในคนไข้กระสับกระส่าย ซึมเศร้าจะมีลักษณะแปลกแตกต่างไป กล่าวคือ ในพวกนี้จะมีอาการซึมเศร้า เพลียหมดแรงในตอนเช้าแต่ บ่าย เย็น กลับดีขึ้นได้

– พวกที่ ๒ มีแต่อาการซึมเศร้าอย่างเดียว ในพวกนี้จะมีลักษณะ "นิ่ง" หรือ "ช้า" ทั้งกายและใจ กล่าวคือ กายก็แทบจะไม่อยากขยับเขยื้อน มักจะนั่ง นอนนิ่ง เฉย ๆ ตามองเพดาน มองตรงไม่มีจุดหมาย มองต่ำดูพื้น และหน้าตาแสดงความครุ่นคิด อารมณ์จิตใจก็มีแต่ความเศร้า ไม่รู้สึกสดชื่นร่าเริง หรือพูดง่าย ๆ ว่าไม่มีอารมณ์นั่นเอง

อาการซึมเศร้าในโรคจิตนี้บางท่านกล่าวว่าอาจจะร่วมกับการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ทางการแพทย์ได้ศึกษาและพบว่า อาการซึมเศร้ามักจะมีส่วนร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของการทำงานของต่อมไร้ท่อ ซึ่งให้ "ฮอร์โมน" คือตัวกระตุ้นในร่างกายของคนเรา โดยได้ศึกษาถึงว่าอาการกระสับกระส่ายและซึมเศร้านี้ มักจะเกิดขึ้นในระยะเปลี่ยนวัย หรือถ้าในหญิงก็คือระยะวัยที่หมดประจำเดือน คือในระหว่างอายุ ๔๕–๕๐ ปี และในผู้ชายมักจะสูงกว่านั้น จะอยู่ในระหว่าง ๕๕–๖๐ ปี เชื่อกันว่าระบบประสาทอันประกอบไปด้วยสมอง ไขสันหลังและปลายประสาท จะถูกควบคุมทำงานให้เป็นระเบียบเข้ารูปเข้ารอย โดยการควบคุมของฮอร์โมนเพศ แต่ถ้ามีอาการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศในระยะเปลี่ยนวัย ก็จะทำให้การทำงานของสมอง ซึ่งรวมไปจนถึงศูนย์ต่าง ๆ ของสมอง รวมไปถึงอารมณ์ของจิตใจจะมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย

สิ่งที่น่ากลัว และควรจะป้องกันให้ได้ก็คือ การทำ "อัตวินิบาตกรรม" ของคนไข้ซึ่งมีอาการกระสับกระส่ายและซึมเศร้า สาเหตุการฆ่าตัวตายนี้ได้มีนักจิตวิทยาและจิตแพทย์ได้ศึกษากันมากมาย ในประเทศอังกฤษได้มีผู้รวบรวมคดีการฆ่าตัวตายไว้ กล่าวว่า ในปีหนึ่งมีผู้ทำอัตวินิบาตกรรมถึงปีละ ๖,๐๐๐ คน

และประมาณ ๕๐,๐๐๐ คน ได้พยายามกระทำ (ซึ่งอาจจะไม่สำเร็จ) และประมาณ ๕ แสนคน ที่ได้เคยคิดจะฆ่าตัวตายไม่ครั้งใดก็ครั้งหนึ่งในชั่วชีวิตของเขา คนไข้ที่ฆ่าตัวตายมักจะเกิดสภาพ "หมดหวัง" และ "ช่วยไม่ได้" จากการศึกษามีความเห็นแตกต่างกันไปหลายประการ เช่น การศึกษาของเดอร์ไฮม์ทางสังคมวิทยาได้ศึกษาการทำอัตวินิบาตกรรมในยุโรปพบว่า

– คนในเมืองมีการฆ่าตัวตายมากกว่าชนบท โดยเฉพาะอัตราการทำอัตวินิบาตกรรมจะสูงมากในเมืองใหญ่ ๆ ที่มีความชุลมุนวุ่นวายทางจิตใจ เศรษฐกิจและสังคม

– คนโสดฆ่าตัวตายมากกว่าคนที่แต่งงานแล้ว

– ผู้ชายมากกว่าผู้หญิง

– ที่แปลกก็คือ ผู้ที่มีฐานะดีคือคนรวยจะฆ่าตัวตายมากกว่าคนจน

– พวกที่มีศาสนาประจำใจ ฆ่าตัวตายน้อยกว่า พวกที่ไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยว

– ประเทศที่มีลัทธิความเชื่อมั่นรุนแรง จริงจังเกินไป มักจะทำการฆ่าตัวตายได้ เช่น การทำฮาราคีรี–คว้านท้องตนเองในประเทศญี่ปุ่น และการจุดไฟเผาตนเองในการประท้วงลัทธิการเมืองต่าง ๆ

ซิกมันด์ ฟรอยด์ จิตแพทย์มีชื่อ ชาวเวียนนาได้กล่าวว่าคนไข้ที่ฆ่าตัวตายจะเกิดสภาพ "เกลียดตัวเอง" บุคลิกสภาพเดิม มักจะเป็นคนจริงจังเอาแต่อารมณ์ ก้าวร้าว กระด้าง และชอบมีความสำนึกผิดในสิ่งที่ตนได้กระทำไป ทางสังคมวิทยาและมนุษยวิทยาลงความเห็นว่า "การแยกจาก

สังคม" และ "ความว้าเหว่" เป็นจุดที่ช่วยกระตุ้นให้คนไข้มีการเตรียมเพื่อการจากไปโดยมีความคิดว่า "ชีวิตไม่มีความหมาย" จุดแตกร้าวในสังคมและครอบครัว จะส่งเสริมให้คนฆ่าตัวตายมากขึ้น เช่น ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาชู้สาว และความเปล่าเปลี่ยว

ในพวกฆ่าตัวตายยังแบ่งชนิดออกไปตามความรุนแรง และสาเหตุอีกด้วย ในพวกแรกก็คือพวกที่ "เตรียมเพื่อการจากไป" ในพวกนี้ก็คือพวกที่มีความซึมเศร้าในโรคจิต จะมีการเตรียมเช่น ยกทรัพย์สมบัติ ทำพินัยกรรม แบ่งแยกของต่าง ๆ ให้ลูก ๆ จนหมดภาระแล้ว จึงตัดสินใจทำอัตวินิบาตกรรม ในพวกนี้บางครั้งดูยาก หน้าตาอาจยิ้ม ๆ แต่ในใจว้าวุ่นและเตรียมเพื่อการหนีจาก อีกพวกยังไม่อยากตายแต่ทำด้วยอารมณ์ หรือมีไม่น้อยที่ทำเพื่อประท้วง เช่น ประท้วงคนรัก หรือเรียกร้องความเห็นอกเห็นใจจากคนอื่น เช่นจะกินยาตายก็ต้องคาดการณ์ล่วงหน้าว่า จะมีคนมาช่วยเป็นต้น อีกพวกไม่ได้อยากตาย แต่ทำไปเพราะความรุนแรงของอารมณ์ คือ "อารมณ์วูบเดียว" เช่น เด็กในวัยรุ่น หรือวัยหนุ่มสาว โดยเฉพาะเป็นปัญหาเกี่ยวกับความรัก ถ้าความหวังถูกสะกัดกั้นก็จะเกิดสภาพ "เรารักกันหนอ ต้องกอดคอกันตาย" ชาติหน้าจะได้เกิดร่วมกัน หรือถ้าชาติไม่มี ก็คงจะได้พบกันบนสรวงสวรรค์ แดนสุขาวดี เช่นกามนิตและวาสิฏฐีเป็นต้น

เราจะทราบได้อย่างไรว่าคนไร้คิดจะทำอัตวินิบาตกรรม คือ จะฆ่าตัวตาย มีข้อที่ควรสังเกตได้ดังต่อไปนี้ คือ

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

๑) มีประวัติการฆ่าตัวตายในครอบครัว

๒) เคยมีประวัติว่าได้พยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว (แต่ไม่สำเร็จ)

๓) อาการซึมเศร้า กระสับกระส่าย กระวนกระวาย หงุดหงิดเกิดขึ้นทันที และมีความรุนแรงมาก (ประกอบกับบุคคลิกสภาพเดิมมีความรุนแรงของอารมณ์อยู่ด้วย)

๔) การเตรียมเพื่อการจากไป เช่น การทำพินัยกรรม แบ่งสมบัติ และการเขียนจดหมายลาตาย

๕) ชีวิตไม่มีความหมาย หรือสภาพหมดห่วง เช่น ไม่มีงานทำ รู้สึกตนเองเป็นที่รังเกียจของคนอื่น เช่นลูกหลาน หมดสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ

๖) ความว้าเหว่ แยกจากสังคม ไม่ติดต่อกับใคร ๆ

๗) ไม่มีศาสนา และความเหนี่ยวรั้ง

๘) การสูญเสียที่รุนแรง เช่น ล้มละลาย ขายหน้า ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมที่เกิดขึ้นทันที และแก้ไม่ได้

๙) ความสำนึกผิด

๑๐) โรคทางร่างกายที่รุนแรง เรื้อรัง และรักษาไม่ได้ เช่นมะเร็ง วัณโรคเรื้อรัง เป็นต้น

๑๑) การนอนไม่หลับ โดยเฉพาะการตื่นดึก ๆ และกระวนกระวายมาก

๑๒) พิษสุราเรื้อรัง และการติดยาเสพย์ติด

สิ่งที่จะป้องกันได้ดีที่สุด คือความสังเกตของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ถ้าท่านไม่แน่ใจควรนำคนไข้มาพบจิตแพทย์ให้ **"เร็วที่สุด"** **อย่าปล่อยให้คนไข้อยู่คนเดียว** สิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อคนไข้ เช่น ปืน มีด อาวุธต่าง ๆ รวมทั้งยานอนหลับ ยาระงับประสาท (อาจจะรวมถึงยาปราบศัตรูพืช) ควรจะเก็บหรือแยกให้ไกลตาคนไข้ ที่ดีที่สุดคือให้คนไข้อยู่ในโรงพยาบาลและแพทย์ผู้รักษาจะต้องดูแลโดยใกล้ชิด ในแฟ้มประวัติของคนไข้และใบการรักษาของแพทย์จะต้องเขียนด้วยหมึกแดงตัวโต ๆ ให้พยาบาลและผู้ร่วมรักษาเข้าใจว่า "ระวังคนไข้ฆ่าตัวตาย" จริงอยู่ในบางรายหน้าตาลักษณะท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใส ส่วนในใจมีการเตรียมเพื่อการจากไป ในพวกนี้ก็ดูยากอย่างที่เรียกว่า "จิตมนุษย์นี้ไซร้ ยากแท้หยั่งถึง" อย่างไรก็ตาม การแพทย์แผนใหม่ก็มีทางที่จะยับยั้งการฆ่าตัวตายของคนไข้ไว้ได้มาก เช่นการทำจิตบำบัด โดยการเข้าใจ ให้กำลังใจ ศึกษาและแก้ปัญหาให้คนไข้ ยาปลอบประสาทรวมทั้งยากระตุ้นประสาทบางชนิดก็อาจจะลดความรุนแรง และอารมณ์ของคนไข้ได้เป็นอย่างดี การทำช้อคไฟฟ้าก็ยังเป็นที่นิยมกันในหมู่จิตแพทย์ เพราะช่วยแก้ไขอารมณ์หงุดหงิด ซึมเศร้าและกระสับกระส่าย ได้ผลค่อนข้างดีมาก

สุดท้ายนี้ คิดว่าท่านคงได้รับความรู้เกี่ยวกับ อาการซึมเศร้าและปัญหาเกี่ยวกับอัตวินิบาตกรรม เพื่อนำไปสู่การป้องกันและแก้ไขที่ถูกต้องต่อไป

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

การงาน

โดย

พุทธทาสภิกขุ

อันการงาน คือค่า ของมนุษย์
ของมีเกียรติ สูงสุด อย่าสงสัย
ถ้าสนุก ด้วยการงาน เบิกบานใจ
ไม่เท่าไร รู้ธรรม ฉ่ำชื่นจริง

ตัวการงาน คือตัวการ ประพฤติธรรม
พร้อมกันไป หลายส่ำ มีค่ายิ่ง
ถ้าจะเปรียบ ก็เหมือนคน ฉลาดยิ่ง
นัดเดียววิ่ง เก็บนก หลายพกเอย

ชาวบ้าน – ชาววัด

โดย

พุทธทาสภิกขุ

อันชาวบ้าน ทำงาน เพื่อกามเกียรติ
จึงเกิดความ ตึงเครียด จนสั่นเสียว
ส่วนชาววัด มุ่งขจัด ไปท่าเดียว :
มิให้เกี่ยว เกียรติกาม มุ่งงามธรรม :

จึงเกิดมี เครื่องวัด วัดชาวบ้าน
ด้วย "เงิน" "งาน" "อดอยาก" หรือ "อิ่มหนำ"
ส่วนเครื่องวัด ชาววัด, วัดกิจกรรม
ว่าเขาทำ ให้ว่างได้ เท่าไรแล;

ถ้าชาววัด ฮึดฮัด มุ่งกามเกียรติ
มันน่าเกลียด แสนกล คนตอแหล
ถ้าชาวบ้าน เกียจคร้าน งานเชือนแช
ก็มีแต่ ทุกข์ทน หม่นหมองไป ;

จึงขอให้ ชาวบ้าน เป็นชาวบ้าน
ผสมผสาน เกียรติกาม ตามวิสัย
ให้ชาววัด เป็นชาววัด ขจัดไกล
เพื่อพ้นภัย เกียรติ-กาม งามนักเอย ฯ

ปัญญาชนกับการพัฒนาประเทศ

โดย ประทุมพร วัชรเสถียร

บทนำ

เริ่มแรกที่สุดจะขอตีความคำว่า "ปัญญาชน" อย่างง่าย ๆ ตามความเข้าใจของผู้เขียนเองคือ "ปัญญาชน" หมายความถึงผู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาจนมีความรู้และความสามารถพอที่จะกระทำประโยชน์ หรือใช้ความรู้ความสามารถนั้นเป็นประโยชน์ได้ เมื่อได้นำคำว่า "ปัญญาชน" มาสัมพันธ์กับการพัฒนาประเทศ หมายความว่า ความรู้ความสามารถดังกล่าวจะต้องมีผลออกมาเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ เป็นเครื่องช่วยพัฒนาให้ประเทศชาติเจริญรุดหน้าไป

ความจริงไม่ว่าในประเทศใด ๆ ก็ตามหรือแม้แต่ประเทศไทยในสมัยโบราณ "ปัญญาชน" นี้หมายถึง "ผู้รู้" เท่านั้น ตราบใดที่ได้สำแดงความรู้ออกมาเป็นที่ปรากฏแจ้ง ในทางใดทางหนึ่งก็ย่อมได้รับความนับถือยกย่อง แต่ในสมัยปัจจุบันสังคมต่าง ๆ โดยเฉพาะสังคมไทย มักให้ความสำคัญต่อสถาบันที่ผลิตบุคคลออกมามากกว่าการมุ่งพิจารณาตัวบุคคลโดยตรง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสถาบันการศึกษาในสมัยปัจจุบันมีมากมายและทุกคนต่างก็ขวนขวายที่จะเข้าศึกษา ไม่มีใครคิดจะมีความรู้แตกฉานโดยการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเหมือนในสมัยโบราณ ดังนั้นในสังคมไทยปัจจุบัน ในบางครั้ง

จึงดูเกลื่อนไปด้วยบุคคลที่เรียกตัวเอง หรือถูกเรียกว่าเป็น "ปัญญาชน" เนื่องจากจบการศึกษามาจากสถาบันชั้นสูงของประเทศ หรือยิ่งกว่านั้นยังได้ผ่านการศึกษามาจากมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ ซึ่งบางแห่งก็มีชื่อเสียงว่าชำนาญในแขนงวิชานั้นวิชานั้น เป็นที่หนึ่งของโลก โดยที่ความรู้หรือความสามารถที่แท้จริงส่วนตัวอาจเทียบอัตราส่วนกับ "ผู้รู้" ซึ่งมิเคยผ่านสถาบันใด ๆ มิได้เลย และยิ่งกว่านั้นความรู้ความสามารถของปัญญาชนในปัจจุบันก็ยังมิได้เป็นประโยชน์แต่อย่างใด

อย่างไรก็ดี ในตอนต้นนี้ขอสรุปว่าสังคมไทยในปัจจุบันนี้ผู้ที่มีคุณสมบัติพอที่จะเรียกได้ว่าเป็น "ปัญญาชน" ตามความหมายของผู้เขียนหรือความหมายทั่ว ๆ ไปอย่างน้อยก็จำนวนหนึ่ง จุดมุ่งหมายของบทความนี้อยู่ที่ว่าบุคคลเหล่านั้นได้ทำอะไรบ้าง อันจะเป็นผลสะท้อนให้ประเทศของเราพัฒนาเจริญไปได้ เมื่อมาถึงตรงนี้จะขอย้อนกลับไปกล่าวถึงความหมายของ "ปัญญาชน" ที่ได้ให้ไว้อีกทีหนึ่ง คือเมื่อประเทศเราซึ่งขณะนี้ถูกจัดอันดับอยู่ในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาต้องการที่จะปรับตัวให้ข้ามขั้นเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว "ปัญญาชน" ของเราก็ควรจะหมายความถึงผู้ที่มีความรู้ความสามารถที่จะกระทำกิจการใด ๆ ให้เกิดประโยชน์ต่อสิ่งซึ่งประเทศเราต้องการ ยกตัวอย่างเช่น เป็นที่รู้กันอยู่ทั่วกันว่า ประเทศไทยเรายังขาดแคลนแพทย์ผู้สามารถ นักคำนวณ นักเศรษฐศาสตร์ นักอุตสาหกรรม ถ้ามีคนไทยผู้หนึ่งผู้ใดในขณะนี้มีความรู้ทางสร้างยานวิถียิงไปยังโลกพระจันทร์ได้ หรืออีกผู้หนึ่งมีความรู้แตกฉานในแขนงภาษาโบราณที่ใช้พูดกันเมื่อพันกว่าปีมาแล้ว ก็เรียกได้ว่าเป็นปัญญาชนที่ไม่มี

ประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศแต่อย่างใด สิ่งที่เราต้องการเป็นประการแรกคือความอยู่รอดของประเทศในสภาวะแห่งสงครามเย็น และประชาชนต้องไม่ขาดแคลนในสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ดังนั้นผู้ที่เป็น "ปัญญาชน" และจะมีส่วนในด้านการพัฒนาประเทศจึงควรเป็นบุคคลที่สามารถอุดช่องโหว่แห่งความต้องการของชาติ และตอบสนองความต้องการนั้น ๆ ได้

ปัญญาชนของสังคมไทยในปัจจุบัน อาจจะเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ก็จริงอยู่ แต่ยังใช้ความรู้ความสามารถนั้นตอบสนองไม่เพียงพอความต้องการจะพัฒนาของชาติ ซึ่งข้อเสียนี้ ในบางครั้งเกิดจากความบกพร่องของตัวบุคคลเอง และบางครั้งก็เป็นสิ่งบกพร่องของสังคมไทยที่ควรจะต้องมีการแก้ไขบ้าง ข้อบกพร่องทั้ง ๒ ฝ่ายนี้ จะได้อธิบายให้เห็นชัดในแต่ละฝ่าย โดยมีตัวอย่างจากประสพการณ์ที่ได้เห็นมาเอง

ข้อบกพร่องในด้านตัวบุคคล

๑. มีบุคคลเป็นจำนวนมาก ซึ่งเพิ่งจบการศึกษา โดยมากเป็นคนในวัยหนุ่มสาวกำลังมีความกระตือรือร้น และหัวรุนแรงพร้อมที่จะทำงานให้ประเทศชาติ บูชาตำรับตำรา และคำพูดของครูบาอาจารย์เป็นชีวิตจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกที่จบจากมหาวิทยาลัยต่างประเทศ เมื่อพูดหรือแสดงทัศนะใดออกมาจะต้องมีชื่อปรมาจารย์ฝรั่งกำกับออกมาด้วยว่า ปรมาจารย์ผู้นั้นได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนั้นเล่มนี้ บุคคลพวกนี้ถูกจัดหรือจัดระดับตนเองเป็น "ปัญญาชน" โดยดูจากประวัติการศึกษาและสถาบันของตน ซึ่งเป็นไปได้ว่าความรู้หรือความสามารถส่วนตัวนั้นเข้ามาตรฐานชนชั้นปัญญาชนทีเดียว แต่

เมื่อเริ่มทำงานความรู้สึกส่วนตัวยังผูกพันต่ออุดมคติอย่างสูง มุ่งคิดที่จะพัฒนาประเทศในแขนงที่ตนถนัดก็จริง แต่ยังยึดมั่นต่อหลักวิชาที่เรียนมาโดยไม่คำนึงถึงสภาพความเป็นจริงที่แวดล้อมตัวเอง บุคคลเหล่านี้ยิ่งทำงานไป ถ้ายังไม่ปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริง จะเกิดความกดดันภายใน จนในที่สุด คิดว่าสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความต้องของตน เกิดจาก “ความโง่” ของคนรอบข้างจนชั้นที่สุด แม้แต่นายหรือผู้บังคับบัญชา ก็พลอย “โง่” ไปด้วย ในประสพการณ์ที่ผู้เขียนเคยเห็นมา บุคคลที่เป็นผู้บังคับบัญชาหรือนาย จะกลายเป็นผู้ “โง่” ที่สุดก็เมื่อเกิดการที่จะต้องพึ่งพาลูกน้องผู้เป็น “ปัญญาชน” ดังกล่าวในเรื่องเกี่ยวกับภาษาต่างประเทศ ซึ่งเป็นเรื่องจริงที่ว่า ลูกน้องประเภทอยู่ต่างประเทศเป็นสิบ ๆ ปี ไม่ว่าจะโดยทุนส่วนตัวหรือทุนรัฐบาล ย่อมจะต้องมีความสามารถทางภาษาต่างประเทศดีกว่าผู้บังคับบัญชาของตน ที่ไต่เต้ามาจากระดับงานขั้นต่ำ ๆ และแม้ว่าจะผ่านการศึกษาจากต่างประเทศมาก็เป็นระยะเวลาอันสั้น ดังนั้นในที่สุดจึงกลายเป็นว่าผู้ที่มีความรู้ทางภาษาต่างประเทศ แม้ว่ากิจการที่ใช้ภาษานั้นมิได้เกี่ยวกับการพัฒนาประเทศแต่อย่างใด แต่ทำให้ผู้มีความเชี่ยวชาญถึงกับช่วยเหลือแนะนำผู้บังคับบัญชาได้ มีความรู้สึกว่าตนเป็นปัญญาชนได้มีหน้าที่อันสูงส่ง แม้แต่ผู้บังคับบัญชาก็ “ฉลาด” หรือ “เก่ง” สู้ตนไม่ได้ ดังนั้นบุคคลจำพวกที่กำลังกล่าวถึงอยู่นี้ แม้จะมีคุณสมบัติที่จะเป็นปัญญาชนได้ แต่ขาดหลักการที่ถูกต้อง และไม่เหมาะสมกับสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน จุดมุ่งหวังที่อยากจะเป็นบุคคลชั้นที่จะช่วยพัฒนาประเทศ จึงไม่บรรลุผล

๒. มีบุคคลอีกจำพวกหนึ่ง มีปฏิกริยาคล้ายบุคคลจำพวกแรก คือมีความรู้และภูมิหลังทางการศึกษายอดเยี่ยม มีความสามารถประจักษ์ให้เห็น แม้ว่าอาจจะไม่ใช่บุคคลวัยรุ่น แต่ก็มีความกระตือรือร้นอยากปฏิรูปหรือพัฒนาประเทศให้รุดหน้าไปอย่างรวดเร็ว แต่ความคิดของบุคคลเหล่านี้มาในรูปแปลก คือเห็นทุกอย่างในสังคมไทย "เลว" ไปเสียหมด มีข้อโจมตีประเทศไทยได้ทุกมุม โดยอ้างว่าเป็นการ "ติเพื่อต่อ" แต่ก็มิได้เสนอแนะแนวที่ควร "ก่อ" พูดง่าย ๆ ก็คืออยากจะพัฒนา แต่ไม่รู้จะพัฒนาให้เป็นอย่างไร บางครั้งการโจมตีของบุคคลจำพวกนี้รุนแรงและบ่อยครั้งเกินไป จนการ "ติ" กลายเป็นเรื่องธรรมดา ที่ไม่มีใครคิดให้ลึกซึ้งและอยากจะ "ก่อ" อะไรขึ้นมา ผลของการกระทำของบุคคลจำพวกนี้คือ ประเทศก็มิได้พัฒนาไปโดยการกระทำของเขา แต่ตนเองกลับภาคภูมิในความเป็นนักปฏิบัติรูปของตัว อันเกิดมาจากการ "ติ" แบบ "ไม่เลือกหน้า" นั้น

๓. บุคคลอีกจำพวกหนึ่ง มักเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป โดยไม่มีข้อสงสัยว่าเป็น "ปัญญาชน" โดยแน่แท้ เหตุที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากบุคคลเหล่านี้เป็นที่รู้จักกันทั่วไปในนามของ "นักอภิปราย" "วิทยากร" "ผู้ดำเนินการสัมมนา" และชื่ออื่น ๆ อีกมากมายตามแต่โอกาสจะอำนวย บุคคลเหล่านี้มองดูผิวเผินคล้ายกับจะเป็นผู้มีบทบาทในการพัฒนาประเทศมากที่สุด เพราะหัวข้อในการแสดงความคิดเห็นของเขาดูจะเหมาะต่อการกระตุ้นประเทศให้พัฒนา แต่เมื่อพิจารณาดูแล้ว ผลที่ออกมาเป็นเพียงแต่คำพูดที่เข้าหลักเกณฑ์ การใช้ศัพท์แสงทางวิชาการที่ฟังแล้วน่าเลื่อมใส รวมทั้งในการลับฝีปากให้ทันกันใน

การ "ถกทางวิชาการ" เท่านั้น ส่วนความเห็นที่แสดงออกมานั้น บางครั้งก็อาจปฏิบัติจริง ๆ ไม่ได้หรือบางครั้ง ในจำนวนภาษาสละสลวยที่พูดยืดยาวออกมานั้น หาแก่นที่จะเสริมสร้างในการพัฒนาใด ๆ ไม่ได้เลย ดังนั้นผลที่ได้มากก็คือความพอใจหรืออิ่มใจในตนเอง ที่ได้ "พูด" ออกมาเสียบ้าง โดยไม่คำนึงว่าจะเป็นประโยชน์เพียงใด

๔. ในจำนวนกลุ่ม "ปัญญาชน" ต่าง ๆ ที่ได้ยกตัวอย่างมาแล้ว กลุ่มที่กำลังจะกล่าวถึงนี้ เป็นกลุ่มซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนาประเทศอย่างจริงจัง ถ้ามีความ "สมัครใจ" เสียอย่างเดียว กลุ่มนี้คือชนชั้นผู้บริหารประเทศนั่นเอง กลุ่มนี้ไม่ว่าจะมองไปในแง่ใด น่าจะเข้าหลัก "ปัญญาชน" มากที่สุด จะพูดในด้านความรู้ปัจจุบันก็มีการชักนำคนที่มีความรู้เป็นเยี่ยม เข้าทำงานในการบริหารประเทศโดยตรง จะพูดถึงความสามารถ คนเหล่านี้ก็มีความสามารถพอที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้เป็นประโยชน์ต่อประเทศได้ทันตาเห็น เช่นเข้าประชุมเพียงไม่กี่ครั้ง ประเทศเราอาจได้รับเงินช่วยเหลือก้อนใหญ่จากต่างประเทศมาช่วยทำสิ่งต่าง ๆ ในการพัฒนาประเทศ หรือเซ็นชื่อเพียงครั้งเดียว เราก็อาจมีถนนสายใหม่ขึ้นมาในชนบทที่กันดาร ซึ่งถ้าสิ่งที่กล่าวมานี้ "ปัญญาชน" จำพวกนี้ทำกันอย่าง "ตรงไปตรงมา" ประเทศเราคงเจริญกว่าที่เป็นอยู่ คงไม่มีการขุดถนนซ้ำแล้วซ้ำอีกกันทั่วไป สิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตเช่นไฟฟ้า น้ำประปา คงมีทั่วถึงมากกว่านี้ รวมทั้งหนี้สินระหว่างประเทศก็คงลดน้อยลงกว่าที่มีอยู่

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

๕. "ปัญญาชน" จำนวนสุดท้ายที่จะกล่าวถึงนี้ โดยมากได้รับการยกย่องจากผู้อื่นว่าเป็น "ปัญญาชน" เนื่องจากเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่นักเรียนหรือนักศึกษา แต่ความจริงแล้ว ตนเองอาจจะไม่ได้คำนึงถึงข้อนี้ก็ได้ บุคคลเหล่านี้ก็คือพวกครูบาอาจารย์ ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการที่จะช่วยการพัฒนาประเทศทางอ้อม ถ้าครูอาจารย์ในทุก ๆ ชั่วคนเข้มแข็งในการอบรม และมีความรู้เพียงพอที่จะสอนนักเรียน ก็เป็นที่แน่ใจว่าในทุก ๆ ชั่วคน ประเทศชาติจะมีคนที่จะทำตนเป็นประโยชน์ต่อไปได้ หรืออย่างน้อยก็ไม่ทำตัวถ่วงความเจริญในขณะที่ประเทศกำลังต้องการพัฒนา แต่ครูบาอาจารย์ของประเทศไทย ยังเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาจิตใจแก่นักเรียนไม่เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนในมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นระยะสำคัญที่นักศึกษาต้องการแรงผลักหรืออิทธิพลอย่างดีจากผู้สอน เพื่อที่จะได้รู้จักใช้ความคิดของตนเองต่อไป อาจารย์ในมหาวิทยาลัย ขาดการวิจัยอย่างเพียงพอ การสอนส่วนมากจึงกระทำจากตำราซ้ำแล้วซ้ำเล่า การสอนประเภทอ่านของซ้ำ ๆ มาสอนมีอิทธิพลต่อนักศึกษา ผิดกับประเภทที่ครูอาจารย์คิดค้นคว้าเอง ซึ่งบางครั้งแม้จะเกิดคิดขึ้นมาได้ในขณะที่กำลังสอนก็น่านิยม การวิจัยหรือคิดค้นคว้านี้มิใช่จะมุ่งหมายแต่วิชาจำพวกวิทยาศาสตร์เท่านั้น แม้แต่วิชาสังคมศาสตร์ เช่นสังคมวิทยา รัฐศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ เหล่านี้ ก็มีสิ่งที่น่าจะคิดขึ้นมาเองได้ โดยไม่ต้องยึดตามหลักที่มีผู้กล่าวไว้แล้วเสมอไป

ข้อบกพร่องทางด้านสังคม

๑. สังคมไทยเรานิยมระบบข้าราชการมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว แม้ในปัจจุบันผู้ที่เรียนวิชาทุกแขนง ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ เศรษฐศาสตร์ รัฐศาสตร์ ฯลฯ ก็มีความโน้มเอียงที่จะเข้ารับราชการ ซึ่งเป็นทางตรงที่ผลประโยชน์จากวิชาชีพนั้น จะถ่ายทอดไปสู่ประเทศชาติให้เกิดการพัฒนาต่อไป แต่ระบบราชการของไทยนี้มีจุดอ่อนอยู่หลายแห่ง ซึ่งมีการถกเถียงที่จะเปลี่ยนแปลงกันอยู่ครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ก็ไม่สำเร็จสักที จุดบกพร่องต่าง ๆ ของระบบราชการก็เป็นที่รู้ ๆ กันอยู่ เช่นอัตราเงินเดือนต่ำ ความล่าช้าในการงานเนื่องจากต้องผ่านสายงานเป็นขั้น ๆ การไม่อำนวยความสะดวกต่อราชการที่ปฏิบัติงานโดยตรง เช่นในวงการมหาวิทยาลัย ข้าราชการฝ่ายวิชาการต้องเผชิญอุปสรรคมากมาย อันเกิดมาจากข้าราชการฝ่ายธุรการ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเครื่องบั่นทอนให้ปัญญาชนไม่เกิดความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงานให้เป็นผลดีในระบบราชการ และยิ่งกว่านั้นอาจจะลาออกไปทำงานเอกชน ทำให้ชาติต้องเสียตัวบุคคลไป

๒. ปัญหาการเงินเป็นปัญหาสำคัญ สำหรับทุกสังคม รวมทั้งสังคมเมืองไทย ไม่ว่าจะคนธรรมดาหรือชนชั้น "ปัญญาชน" ต่างก็ต้องการเงินกันทั้งสิ้น แม้จะต้องการมากมาย แต่อย่างน้อยก็ขอให้พอเพียงต่อการดำรงชีวิตประจำวัน แต่ได้กล่าวแล้วว่า ถ้าจะทำงานให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศจริงจัง ก็จะต้องรับราชการเงินเดือนอัตราราชการก็เป็นที่ทราบกันทั่วไปว่าต่ำเพียงใด คนสองคนทำงานเหมือนกัน คนหนึ่งรับราชการ คนหนึ่งทำงาน

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

เอกชน เงินเดือนอาจต่างกันกว่า ๑๐ เท่าก็ได้ ด้วยเหตุนี้ แทนที่สมองของปัญญาชนจะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อประเทศชาติ กลับต้องไปทำงานซึ่งเกิดผลต่อบุคคลเพียงกลุ่มเดียว และยิ่งกว่านั้น ถ้าบุคคลกลุ่มนั้นเป็นบุคคลในเมืองไทยก็ยังดี อย่างน้อยผลประโยชน์ที่เขาได้รับก็ต้องจ่ายให้แก่รัฐบ้างในรูปของภาษีอากร แต่ปัจจุบันมันสมองของชาติ มิใช่จะรับทำงานให้แก่เอกชนในเมืองไทย แต่ข้ามประเทศไปประกอบอาชีพในประเทศอื่น ดังเช่นปัญหาเรื่องแพทย์ไทยไปต่างประเทศแล้วตั้งรกรากอยู่เลย ซึ่งได้เป็นที่ถกเถียงกันมานานแล้ว ทั้งนี้รวมทั้งผู้ที่ประกอบวิชาชีพแขนงอื่น ๆ ด้วยที่ไม่ต้องการกระทำกิจการของตนในเมืองไทยเนื่องจากได้เงินน้อยมาก

๓. สังคมไทยให้ความสำคัญต่อเมืองหลวงมากเกินไป ทุกคนที่ประกอบอาชีพต่าง ๆ มีความโน้มเอียงที่จะอยู่ในเมืองหลวงมาก แพทย์ที่เรียนจบแล้วไม่เต็มใจจะไปอยู่ต่างจังหวัดที่ยังขาดแพทย์ ครู อาจารย์ ไม่ต้องการไปสอนโรงเรียนเล็ก ๆ ตามชนบทที่ยังขาดครู ดังนั้นจึงเกิดปัญหาใหม่ว่าปัญญาชนจะพัฒนาประเทศได้อย่างไร ในเมื่อบางที่และหลายที่ในประเทศไทยยังไม่เคยได้มีปัญญาชนกล้ำกรายเข้าไปเลย

๔. สังคมไทยให้ความสำคัญต่อนักเรียนที่จบจากต่างประเทศมากเกินไป ในกลุ่มสังคมบางแห่งถึงกับเรียกได้ว่า "บูชานักเรียนนอก" กันอย่างจริงจัง เมื่อกล่าวดังนี้ก็พ้องกับเมื่อได้กล่าวไว้แต่ต้นว่า ปัจจุบันเราตัดสินความเป็น "ปัญญาชน" จากสถาบันที่ผลิตบุคคลโดยตรง จริงอยู่ บุคคลที่ได้รับการศึกษาจากต่างประเทศ อาจจะมีความรู้แตกฉาน ได้รู้ได้เห็นสิ่งแปลก ๆ

ซึ่งถ้าไตร่ตรองให้ดีก็อาจนำมาประยุกต์กับสังคมไทย ๆ ของเราได้อย่างดี แต่มิใช่หมายความว่า คนที่เรียนอยู่แต่ในเมืองไทยจะไม่มีโอกาสเป็น "ปัญญาชน" หรือไร้ความสามารถไปเสียหมด แต่สังคมเมืองไทยปัจจุบันดูผิวเผินแต่ความเป็น "นักเรียนนอก" เท่านั้น ถือว่า "นักเรียนนอก" แล้วต้องเก่งกว่ารู้ดีกว่าเสมอไป ทำให้ผู้ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นปัญญาชน และมีความตั้งใจที่พัฒนาประเทศ แต่ไม่มีโอกาสหรือ "เข้าช่อง" ไม่ถูก ประเทศก็เลยพลาดที่จะได้คนเหล่านั้นเข้ามาช่วยกันพัฒนาประเทศ ทัศนะคติที่นิยมยกย่อง "นักเรียนนอก" มากจนเกินไปนี้ ได้มีผู้กล่าวไว้ว่า "เป็นการสร้างระบบศักดินาแบบใหม่" ขึ้นมา ซึ่งออกจะเป็นจริงตามที่กล่าวนี้อยู่มาก

เท่าที่กล่าวมานี้ทั้งหมด เมื่อได้พิจารณาทั้งทางข้อบกพร่องฝ่ายตัวบุคคลและข้อบกพร่องทางสังคมแล้ว ผู้ที่ถูกเรียกหรือเรียกตัวเองว่าเป็น "ปัญญาชน" ของเมืองไทยนี้ มีบทบาทน้อยมากในการพัฒนาประเทศ อาจสู้ตาสีตาสาที่เป็นใหญ่ตามชนบท มีอิทธิพลให้หมู่บ้านอยู่ร่มเย็นเป็นสุข หรือนักอาสาพัฒนาตัวเล็ก ๆ ที่ทำงานเหน็ดเหนื่อย แต่สามารถสอนให้ชาวบ้านรู้จักทำฝาย ขุดบ่อ สร้างส้วม ไม่ได้ เพราะทำให้เกิดการพัฒนาประเทศขั้นมูลฐานขึ้นมา อันจะทำให้สังคมชั้นต่อ ๆ ไปของประเทศมีฐานะมั่นคงยิ่งขึ้น ซึ่งบุคคลที่กล่าวมานี้อาจจะเข้ามาตราฐานความเป็น "ปัญญาชน" ตามที่ได้ตีความไว้แต่แรกก็ได้ คือการเป็นผู้มีความรู้ความสามารถจนสามารถเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติได้

อย่างไรก็ตามบุคคลที่มีผู้ยกย่องว่าเป็น "ปัญญาชน" นั้น น่าจะทำประโยชน์ให้แก่ประเทศได้มากกว่าผู้ที่ยังไม่มีใครรู้จัก โดยเฉพาะบุคคลชั้นผู้บริหารประเทศ ซึ่งเป็นผู้กุมนโยบายของประเทศ และกุมชะตาชีวิตของพลเมืองในประเทศ ถ้าบุคคลจำพวกนี้ทำการพัฒนาประเทศอย่างไม่ "เต็มที่" หรือ "ตรงไปตรงมา" ก็จะสร้างบรรยากาศให้เกิดความระเหี่ยโดยทั่วไป คนอื่น ๆ ซึ่งเป็นชั้นผู้น้อยลงมา จะเป็นปัญญาชนหรือไม่เป็นก็ตาม จะไม่เห็นค่าของการพัฒนาประเทศ จะรู้สึกว่าทำดีแค่ไหน ผลการกระทำดีของตนก็ต้องไปหยุดนิ่งอยู่ที่หนึ่ง และไม่เกิดประโยชน์อะไร ก็จะไม่มีกำลังใจทำต่อไป

ดังนั้น ปัญญาชนกับการพัฒนาประเทศนี้ จึงเป็นปัญหาที่ต้องการความสัมพันธ์ทั้ง ๒ ทาง คือปัญญาชนก็ต้องนึกถึงประเทศ และประเทศหรืออีกนัยหนึ่งก็คือผู้คุมอำนาจของประเทศก็ต้องนึกถึงปัญญาชน ต้องเปิดโอกาสและยอมรับฟังความคิดเห็นของปัญญาชนอย่างกว้างขวาง และประการสำคัญที่สุดจะต้องพยายามปฏิบัติตามคำแนะนำของปัญญาชนเท่าที่จะกระทำได้ ส่วนปัญญาชนต้องมุ่งคิดแต่การพัฒนาประเทศเป็นสำคัญ มิใช่ถือว่าการได้แสดงศักดาแก่กล้าทางวิชาการ หรือความสามารถในทางหนึ่งทางใดซึ่งเป็นเพียงการ "ผ่อนอารมณ์" หรือสร้างความ "อิ่มอกอิ่มใจ" แก่ตนเอง ในขณะที่ได้รับความยกย่องนับถือจากผู้อื่นในเวลาเดียวกัน คือการช่วยพัฒนาประเทศซึ่งมิได้เกิดผลในการพัฒนาที่แท้จริงแต่อย่างใด ปัญญาชนที่อยู่เฉย ๆ อาจจะเป็นนักอุดมคติได้ แต่เมื่อมีความปรารถนาที่จะช่วยพัฒนาประเทศ หรือประเทศต้องการตัวไปช่วยในการพัฒนา ปัญญาชนจะต้องกลายเป็นผู้ที่ถือหลักความ

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

เป็นจริงขึ้นมาทันที มิฉะนั้นปัญญาชนก็จะไม่แตกต่างไปกว่าคนธรรมดา ๆ ที่มิได้มีอุดมคติหรือหลักการอันใด แต่ผลงานที่ปฏิบัติอยู่ทุก ๆ วัน เป็นผลสะท้อนให้ประเทศเจริญก้าวหน้าได้

หมายเหตุ

๑. "ปัญญาชน" และ "ประเทศ" ในบทความนี้ผู้เขียนขอเน้นหนักเฉพาะปัญญาชน "ไทย" และประเทศ "ไทย"

๒. หัวข้อของบทความนี้อาจจะเคยผ่านสายตาท่านผู้อ่านมาบ้างซึ่งมีทั้งที่เป็นบทความ หัวข้อสัมมนาและหัวข้อการอภิปราย ซึ่งรายละเอียดต่างๆ ออกจะเลือนลางไปสำหรับผู้เขียน ดังนั้นจึงมีความรู้สึกว่าอยากจะแสดงความในใจหรือทัศนะส่วนตัวที่มีอยู่เกี่ยวข้องกับหัวข้อบทความนี้บ้าง ซึ่งถ้าไปพ้องกับสิ่งซึ่งท่านผ่านสายตามาบ้าง ก็ขอให้ถือว่าเป็นการพ้องกันโดยบังเอิญ

๓. หัวข้อของบทความนี้ จะทำการวิจัยได้อย่างดีที่สุดก็โดยใช้หลักวิชาทางสังคมเข้าช่วย เป็นที่น่าเสียดายว่าผู้เขียนไม่มีความรู้ทางสังคมวิทยาเลย จึงขอแสดงทัศนะแบบคนเดินถนนธรรมดา ๆ

ถึงแม้ว่าบทความเรื่องนี้จะเคยตีพิมพ์ก่อนมาแล้ว แต่ผู้เขียนมีความเห็นว่ายังไม่ล้าสมัยจนเกินไป จึงยินดีมอบให้ตีพิมพ์อีกครั้งหนึ่งในหนังสือที่ระลึกในวันฌาปนกิจคุณแม่ของอนิตสา ซึ่งเป็นเพื่อนที่รักและสนิทยิ่ง.

ความสุข

โดย

พุทธทาสภิกขุ

ความเอ๋ย ความสุข
ใคร ๆ ทุก คน,ชอบเจ้า เฝ้าวิ่งหา
"แกก็สุข, ฉันก็สุข ทุกเวลา"
แต่ดูหน้า ตาแห้ง ยังแคลงใจ

ถ้าเราเผา ตัวตัณหา ก็น่าจะสุข,
ถ้ามันเผา เราก็ "สุก" หรือเกรียมได้
เขาว่าสุข สุขเน้อ! อย่าเห่อไป
มันสุขเย็น หรือสุกไหม้ ให้แน่เอย

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

ความแก่

โดย

พุทธทาสภิกขุ

ความแก่ หง่อม ย่อมทุลัก ทุเลมาก
ดั่งคนบอด ข้ามฟาก ฝั่งคลอง, หา
วิธีไต่ ไผ่ลำ คลานคลำมา
กิริยา แสนทุลัก ทุเลแล;

ถ้าไม่อยาก ให้ทุลัก ทุเลมาก
ต้องข้ามฟาก ให้พ้น ก่อนตนแก่
ก่อนตามืด หูหนวก, สดวกแท้
ตรองให้แน่ แต่เนิ่นๆ รีบเดินเอยฯ

มงคลประศาสน์

ของ พระมหารัชชมังคลาจารย์ นิทหเสโก

วัดสัมพันธวงศ์

๑ – ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด ก็เพราะทะนง เพราะจับจดไม่ทำจริง

๒ – ผู้มีความสุขความดีงามสมประสงค์ได้ ก็เพราะความสามารถรั้งใจให้ทำกิจตามอำนาจแห่งเหตุเท่านั้น

๓ – จงเป็นผู้แข็งแรง แต่อย่าแข็งกระด้าง

๔ – จงเป็นผู้อ่อนโยน แต่อย่าอ่อนแอ

๕ – ชายหญิงที่สวย โฉมสมบูรณ์ สมภพ ณ ตระกูลใหญ่กว้าง แต่ไร้คุณสมบัติ ย่อมไม่เป็นที่ประสงค์ของผู้มีความคิด เหมือนดอกทองกราวแม้สวยสี แต่ก็ไม่เป็นที่นิยมยินดีของคนเพราะไร้กลิ่น

๖ – นรชนแม้เป็นคนสามัญ แต่รู้จักอบรมคุณธรรมให้เป็นคนดีมีวิชาสามารถ ก็อาจเป็นผู้มีสง่างดงามในสมาคมอันสูงศักดิ์ ทั้งเป็นที่รักนับถือของคนทั่วไป ประดุจดินที่นายช่างประดิษฐไว้ให้วิจิตรแล้วก็เป็นของมีค่า ไม่ต้องป่วยการกล่าวถึงเพชรนิลจินดาที่นายช่างทำให้วิจิตร แล้วจะเป็นที่นิยมยิ่งขึ้น

๗ – สิ่งที่น่าชม ไม่ใช่เพราะใหญ่หรือทำยาก แม้จะเป็นของเล็กน้อย ถ้าทำให้ประณีตงดงามก็น่าชมทั้งสิ่งของและผู้กระทำของนั้น

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

๘ - คนที่น่ารักน่านับถือ ไม่ใช่เพราะมีสกุล หรือมีบรรดาศักดิ์สูง และไม่ใช่เพราะยังหนุ่มสาวหรือมีอายุมาก น่ารักน่านับถือเพราะมีปัญญาสามารถและสุภาพต่างหาก

๙ - สิ่งใดจะไม่ทำให้ตนหรือผู้อื่นดีขึ้นแล้ว ก็ไม่ควรพูดถึงเลย

๑๐ - ไม่ใช่ความสุขสำราญ ไม่ใช่ความเพลิดเพลิน ไม่ใช่ความอนุเคราะห์ ความขัดข้องทุกข์ยากต่างหาก ที่เร้าใจให้มีสติบากบั่น ทำให้ตนเลื่อนชั้นขึ้นเป็นผู้สูงศักดิ์

๑๑ - คนที่ไม่รักตัวเขาเอง ไม่ควรจะไว้ใจว่าเขาจะรักผู้อื่นเลย

๑๒ - การชนะตน (จิตบาป หรือ ชนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เป็นการชนะประเสริฐสุด ยิ่งกว่าชนะศึกภายนอกแม้ล้านคน

๑๓ - ความรู้หนึ่ง ความประพฤติตนสมกับความรู้หนึ่ง สองอย่างนี้เป็นเครื่องประดับอันมีค่า

๑๔ - เสียเกียรติยศในนาทีเดียว จะแก้ให้กลับคืนมาใน ๕๐ ปี ก็ยากจะได้

๑๕ - ที่ใดไม่มีความอาย ที่นั่นไม่มีเกียรติยศ

๑๖ - คนโดยมากมักประพฤติเอาอย่างคนที่ตนนับถือ เพราะฉะนั้น ผู้เป็นบิดามารดาของบุตร เป็นครูอาจารย์ของศิษย์ เป็นเจ้านายของหมู่ชนควรระวังความประพฤติของตนให้เป็นไปดีชอบอย่างกวดขัน จงใจให้เป็นหลักฐานควรเป็นแบบอย่าง จึงจะสมควรแก่หน้าที่ของผู้ใหญ่ผู้เป็นบุพการี และบุพการีนีของเขา

๑๗ - ไม่ใช่ดอกไม้ ไม่ใช่เพชรนิลจินดา ไม่ใช่อาภรณ์อันแวววับ ไม่ใช่เครื่องประดับอย่างอื่น ๆ คุณสมบัติต่างหากทำให้นารีเป็นหญิงงาม

๑๘ – ผู้ใดรู้จักรักษาใจไม่ให้ยินดียินร้ายในอารมณ์จนเกินส่วน ผู้นั้นย่อมงามโฉม

๑๙ – ในโลกไม่มีอะไรประเสริฐกว่าสัจจะ และอาสัจก์เลวที่สุดดุจกัน

๒๐ – คำจริง แต่ไม่ควรพูดมีอยู่ ผู้ที่รู้ว่าควรพูดเมื่อไร ควรหยุดปากเมื่อไร ไม่มีวิวาท

๒๑ – ยศศักดิ์เหมือนความฝัน รูปโฉมโนมพรรณเหมือนดอกไม้ ชีวิตเหมือนฟ้าแลบ ไม่ควรถือเอาเครื่องเหล่านี้เป็นเหตุทะนง

๒๒ – ทรัพย์ที่เคยเป็นเจ้าของ เมื่อเราตายแล้วก็ตกเป็นของคนอื่น ๆ และอะไร ๆ ก็เปลี่ยนรูปไปหมด ญาติมิตรจะติดตามเราไปไกลที่สุดเพียงกองฟอน แต่ความดีความชั่วตามเราไปได้อีก ถึงไหนถึงกัน

๒๓ – ไฟแม้มีเดชมหิมา ก็หาทำให้แผ่นดินอ่อนได้ น้ำจึงทำดินให้อ่อน วาจาของสาธุชนแล ย่อมทำคนกระด้างให้อ่อนได้เหมือนฉะนั้น

๒๔ – บุคคลจะเป็นคนถ่อยเพราะชาติก็หาไม่ และจะเป็นพราหมณ์เพราะชาติก็หาไม่ จะเป็นคนถ่อยก็เพราะกรรมและจะเป็นพราหมณ์ก็เพราะกรรม

๒๕ – ถึงเขาจะเป็นกรรมกรหรือคนอาศัยก็ตามที แต่เป็นคนรักดีมีศีลมั่นคง มีปัญญาเฉียบแหลม ขยันในหน้าที่ทำกิจเช่นนั้น ย่อมจะได้รับยกย่องให้เป็นหัวหน้าในหน้าที่นั้น ๆ

๒๖ – ไม้รอดสะพานอันคนข้ามกรายอยู่เป็นนิตย์ แต่เอามาสลักให้เป็นรูปท่านผู้ศักดิ์สิทธิ์ ก็ย่อมมีคนกราบไหว้นับถือ คนแม้เกิดในสกุลต่ำ แต่มีปัญญาฝึกตนเป็นคนดี มีคุณธรรมของผู้พิเศษเป็นอลังการ ก็ย่อมเป็นผู้พิเศษมีอภินิหารกว่ารูปสลักนั้นเป็นไหน ๆ

๒๗ - บัณฑิตเห็นความสิ้นไปแห่งยาหยอดตา และความพอกพูนแห่งจอมปลวก และความเพิ่มพูนแห่งน้ำผึ้ง ฉะนี้แล้วจึงควรจะอยู่ครองเรือน

๒๘ - เศษหนี้หนึ่ง เศษไฟหนึ่ง เศษศัตรูหนึ่ง ก็เช่นกัน มันย่อมเจริญขึ้นทุกที เหตุนั้นพึงกำจัดอย่าให้เหลือเศษ

๒๙ - ความโกรธเกิดขึ้นภายใน มันทำให้ผู้โกรธให้ฉิบหายอย่างแน่นอนปานดังไฟไหม้กรุ่นอยู่ในหีบ ซึ่งเต็มไปด้วยผ้าและเครื่องประดับ

๓๐ - ผู้โกรธง่าย จะต้องเสียใจว่าโกรธผิด

๓๑ - ผู้รักง่ายจะต้องเสียใจว่ารักผิด คือไปรักคน หรือของที่ไม่ควรรักเข้า

๓๒ - การสอนใคร ๆ ถ้าเพียงแต่อธิบายด้วยวาจา หาได้ประพฤติให้ดูด้วยแล้ว การสอนนั้นก็มีผลน้อยเต็มที ความจริงควรรู้ว่าจรรยา และอุดส่าห์ของผู้นั้นเป็นหลักแห่งการศึกษาอย่างสำคัญ

๓๓ - น้ำในแม่น้ำแม้มีอุปการมาก แต่ไม่ค่อยมีใครเอื้อเฟื้อ ก็เพราะมีมากมายฉันใด ถ้อยคำแม้จะเป็นประโยชน์ แต่มากเกินประมาณก็ย่อมเป็นฉันนั้น

๓๔ - บิดามารดาใด เป็นคนมีศีลมีธรรม ไม่ประกอบอุบายมุข บุตรธิดาของเขาก็จะเอาอย่างหากจะคนอง เห็นสนุกในการประพฤตินอกทางก็ยังจะเกรงกลัวไม่กล้าประพฤติ ผู้รักบุตรธิดาปรารถนาให้ทำฉันใดพึงทำฉันนั้นเถิด

๓๕ - การด่าหรือใช้วาจาหยาบคายต่อผู้อื่นได้ เป็นอาหารที่ชูใจของคนพาล โดยเห็นว่าตนดีวิเศษกว่าเขา ส่วนกัลยาณชนย่อมเห็นเช่นยาพิษ ไม่ต้องการให้วาจาด่าทอหยาบคายเข้ามาใกล้ริมฝีปากเขาเลย

๓๖ - กินก็เป็นยา นอนก็เป็นยา ทำงานก็เป็นยา เที่ยวก็เป็นยา ถ้ารู้จักทำให้พอดี ก็จะทำให้ร่างกายสดชื่นและห่างจากโรคภัย

๓๗ - การตลกคะนองนั้น ถ้าคนที่ฉลาดทำด้วยอุบายที่ละเมียดเฉียบแหลม ไม่หยาบคาย เช่น สามารถแก้ปัญหาที่ลึกให้ตื้น ที่ยุ่งยากให้เห็นง่ายใสกระจ่างขึ้นนี้เป็นทางให้รักใคร่ แลนับถือสนิทสนม

๓๘ - กิริยาที่คล่องแคล่วว่องไวอย่างกระฉับกระเฉง แลสละสลวยแช่มช้อย ไม่ใช่หลุกหลิกโครมครามนี้เป็นกิริยาปลุกคนทั้งหลายให้ตื่น เป็นเหตุแห่งความชื่นบาน เพราะเป็นกิริยาที่งดงามจับตาจับใจน่าเลื่อมใสของผู้ได้ทัศนา

๓๙ - การประกอบกิจด้วยมี เมตตา อารี เป็นหลัก บุคคลย่อมทำได้ด้วยกิริยาชื่นบาน แม้ใครจะตั้งท่าหักหาญขู่เข็ญ ตามอัธยาศัยของเขาแต่คงไปไม่ถึงไหน ลงท้ายก็ต้องกลับนบนอบด้วยความชื่นบานของเรา

๔๐ - ผู้ใช้อำนาจหักเหิมเกินการ บริษัทบริวารก็เห็นห่างหดเหี่ยว ดั่งพระอาทิตย์แผดแสงร้อนเริงแรง ดาวก็ดับลับแสงหมดสิ้น ผู้รู้ประโยชน์อำนาจและเมตตาอารี รู้จักใช้ให้พอดีแก่เหตุการณ์ ก็จะมีแต่สุขสำราญเย็นสงบ คนไม่ทิ้งพิภพก็เกือบไปที่จะปลงใจเป็นพวกพ้อง

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

บริวาร ดังพระจันทร์ไขแสงเย็นชวนชื่น ดาราก็แวดล้อมดาษดื่นทั้งเวหา

๔๑ - การแสดงกายวาจาออกไป ด้วยอำนาจความรักความชิงชัง หรือด้วยความอวดดีว่าตนเป็นผู้ฉลาดเกินคนนั้น ย่อมเป็นเหตุทำลายตนเองยิ่งกว่าให้คุณก็ได้

๔๒ - เป็นความจริง การคลุกคลีด้วยทุรชนและศัตรูไม่ดีเลย ถ่านเพลิงที่ลุกโชนจับเข้าก็ไหม้มือ แม้ดับเย็นแล้วถูกเข้ายังดำติดมือ

๔๓ - บัณฑิตไม่นำพาในถ้อยคำ หรืออาการของคนพาลนัก เพราะไม่มีน้ำหนักดุจฟองสบู่ ถ้าจ้องดูยังไม่ทันจะวางตาก็แตกไปเองฉะนั้น

๔๔ - คนโดยมากมักจะดึงโลกมาปรับเข้ากับตัว แต่คนฉลาดมักปรับตัวเข้ากับโลก (เพราะการดึงโลกมาปรับเข้ากับตนคงไม่สมประสงค์โดยมาก ส่วนปรับตัวเข้ากับโลกคงสมประสงค์ร่ำไป)

๔๕ - ความเจริญเร็วกับความเสื่อมเร็วเป็นคู่กัน เห็ดเกิดวันสองก็โตเต็มที่ และสามสี่วันก็โทรมหมด

๔๖ - ธรรมดาของงานแทบทุกอย่าง ย่อมมีอุปสรรคเข้ามาขวางไม่ให้ทำการได้สะดวก และให้คนเขาแคล้วคลาดจากประโยชน์ แต่ผู้มีปรีชาไม่ชะล่าใจ ย่อมเตรียมการป้องกันต่อสู้อุปสรรคอันจะมีมารอบด้านไว้พร้อมเพรียง

๔๗ - ทุกคนไม่ควรปล่อยให้ข้อผิดพลาด หรือความจำเป็นแต่บางคราวมาลบล้างความตั้งใจส่วนดีของตนเสียทั้งหมด คือว่าถ้าพลาดไปก็ตั้งต้น

ใหม่ทันที เหมือนภิกษุผู้เห็นภัยในโทษมีประมาณน้อยต้องอาบัติแล้วก็รีบแสดงฉะนั้น

๔๘ - ผู้ที่มุ่งลงไปเป็นหนึ่งว่าจะทำอะไรแน่นแน่นแล้ว แม้ว่าจำต้องทำกิจนั้นสำหรับหมู่คณะหรือการประจำวันอยู่ ก็คงจะแบ่งเวลามาทำกิจที่เขาตั้งใจไว้เป็นแน่นั้นไม่น้อย และในไม่ช้าก็คงแลเห็นผล

๔๙ - ทำนบใหญ่อันกั้นน้ำไว้ ย่อมพังทะลายลงทั้งหมดได้ ด้วยช่องเล็กน้อยที่ไม่มีผู้ใส่ใจจะอุดฉันใด ผู้ประมาทไม่รอบคอบปล่อยให้ความเสียแม้น้อยเกิดขึ้นอยู่ ก็อาจทำลายความดีและประโยชน์ใหญ่ได้ฉันนั้น

๕๐ - ความอดทน ความระวัง ความขยัน ความเผื่อแผ่ ความเอ็นดู ความหวังดี เหล่านี้เป็นคุณของหัวหน้า อันผู้ต้องการประโยชน์พึงปรารถนา

๕๑ - คำสั่งของตนจะมีผลหรือไม่อย่างไร ย่อมเนื่องด้วยการตรวจตราระวังติดตามของเราเป็นสำคัญ ถ้าเราไม่ตั้งใจจะตรวจดูผลงาน โดยคิดว่ากิจนั้นคงเป็นไปตามปรารถนาเสมอแล้ว การที่ทำนั้นแล จะทำให้ท่านต้องเจ็บใจ เพราะคลาดผลที่ปรารถนา และมักเสียถึงผลประโยชน์ที่เป็นต้นทุนด้วย

๕๒ - ตาและหูของท่านผู้หัวหน้ามีตั้งร้อย ที่คอยดูคอยฟังอยู่ทุกเมื่อ แม้เช่นนั้นก็ทำเป็นเหมือนตาบอดหูหนวกเสียในบางขณะ นี้เป็นธรรมดาของผู้เป็นหัวหน้า

๕๓ - การเผื่อแผ่หนึ่ง การประพฤติประโยชน์หนึ่ง วาจาน่ารักหนึ่ง ความมีตนเสมอไม่ถือตนหนึ่ง ธรรมสี่เหล่านี้แลเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว (น้ำใจหรือเหนี่ยวโลกไว้) อันพระจอมปราชญ์ประกาศแล้ว

๕๔ - เหตุการณ์เล็กน้อยย่อมเจียดเอาเวลาของผู้เหลาะแหละไปเสียหมด สุดแล้วแต่ลมจะพาเขา ให้ไปทางใด

๕๕ - หูที่ประดับด้วยต่างหู แต่ไม่รู้จักคำของนักปราชญ์ มือที่ประดับด้วยแหวนแลสร้อย แต่ไม่ค่อยได้ให้ทานหรือทำประโยชน์ สองอย่างนั้นจะงามอย่างไร

๕๖ - จงเหลียวดูตนให้จงหนัก ก่อนจะทักท้วงหรือตำหนิติเตียนผู้อื่น

โลกนี้คืออะไรแน่ ?

โดย

พุทธทาสภิกขุ

โลกเรานี้ ที่แท้ คือโรงละคร
ไม่ต้องสอน แสดงถูก ทุกวิถี
ออกโรงกัน จริงจัง ทั้งตาปี
ตามท่วงที อวิชชา จะลากคอ

โลกนี้คือ กรงไก่ เขาใส่ไว้
จะนำไป แล่เนื้อ ไม่เหลือหลอ
จิกกันเอง ในกรง ได้ลงคอ
เฝ้าตั้งข้อ รบกัน ฉันนิกกลัว-เอย ฯ

เป็นมนุษย์ หรือ เป็นคน ?

โดย

พุทธทาสภิกขุ

เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยูง มีดี ที่แววขน
ถ้าใจต่ำ เป็นได้ แต่เพียงคน
ย่อมเสียที ที่ตน ได้เกิดมา

ใจสะอาด ใจสว่าง ใจสงบ
ถ้ามีครบ ควรเรียก มนุสสา
เพราะทำถูก พูดถูก ทุกเวลา
เปรมปรีดา คืนวัน สุขสันต์จริง

ใจสกปรก มืดมัว และร้อนเร่า
ใครมีเข้า ควรเรียก ว่า ผีสิง
เพราะพูดผิด ทำผิด, จิตประวิง
แต่ในสิ่ง นำตัว กลัวอุบาย

คิดดูเถิด, ถ้าใคร ไม่อยากตก
จงรีบยก ใจตน รีบขวนขวาย
ให้ใจสูง เสียได้ ก่อนตัวตาย
ก็สมหมาย ที่เกิดมา; อย่าเชือนเอย ฯ

รายการอาหาร

โดย ม.ล. ปอง มาลากุล ฯ *แห่งโรงเรียน วิสุทธคาม*

แกงเผ็ดเป็ด, ไก่, นก

เครื่องประกอบ เป็ดหรือไก่ ๑ ตัว หรือ นก จำนวนพอสมควร มะพร้าว ๑/๒ กก. พริกแห้ง ๑๐ เม็ด หอมแห้ง ๗ หัว กระเทียมแห้ง ๕ กลีบ ข่าหั่นบาง ๆ ๕ แว่น ตะไคร้หั่นละเอียด ๑ ช้อนคาว ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ๑/๔ ช.ช. รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช.ว พริกไทยเม็ด ๑๐ เม็ด เมล็ดผักชี ๑ ช.ค. ยี่หร่า ๑ ช.ช เมล็ดจันทร์เทศเล็กเล็ก กะปิ ๑ ช.ช. เกลือเม็ด ๑ ช.ว. มะเขือพวงพอควรเด็ดเป็นลูก ถ้าใหญ่ผ่าซีก ใบโหระพาพอควรเด็ดเป็นใบหรือช่อเล็ก ๆ ใบพริกอ่อนพอควรเด็ดเป็นใบหรือช่อเล็ก ๆ ใบมะกรูดพอควรฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ พริกชี้ฟ้าอ่อนพอควรหั่นแฉลบ ๒ ท่อน น้ำปลา น้ำตาลหม้อ เหล้าอย่างใดอย่างหนึ่งพอควร

วิธีปรุง ถ้าเป็นเป็ดหรือไก่ กระดูกสับต้มใช้คั้นกะทิ เคี่ยวเนื้อกับกะทิพอเนื้อเปื่อย แบ่งกะทิใส่ในกะทะเล็กน้อย เอาน้ำพริกลงผัด พอสุกหอม จึงใส่น้ำปลาน้ำตาลเล็กน้อย กลับใส่หม้อเคี่ยวให้เข้าเนื้อ จึงใส่มะเขือพวงลง พอสุกใส่ใบโหระพาหรือใบพริกกับใบมะกรูดและพริกอ่อน ยกลง ถ้าเป็นแกงนกเหยาะเหล้าเล็กน้อย

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

การจัดลงภาชนะ ตักแกงใส่ชามเปล ตักผักและน้ำมันลอยหน้าไว้ข้างบน ให้น่ารับประทาน

หมายเหตุ รสเค็ม มีหวานน้อย ๆ มันและเผ็ดพอประมาณ สำหรับแกงนกใส่เมล็ดจันทร์เทศ ในน้ำพริกด้วย และโรยหน้าด้วยยอดพริกอ่อน ๆ หากมีเม็ดพริกติดอยู่ด้วยก็ดี สำหรับ ๖–๘ คน

แกงคั่วพริกมูลหนู

เครื่องประกอบ กุ้งสด ๑/๒ กก. เด็ดเป็นชิ้น ๆ ปลากรอบ ๑ ตัว แกะเนื้อตำในน้ำพริก มะพร้าว ๑/๒ กก. คั้นกะทิให้ได้ราว ๓ ถ้วยครึ่ง แบ่งหัวไว้ครึ่งถ้วย พริกมูลหนูสดครึ่งถ้วย ตัดก้านเหลือติดไว้เล็กน้อย ใช้มีดกรีดแกะเมล็ดออกแช่น้ำเกลือให้เผ็ดน้อยลง อย่างเม็ดใหญ่ ถ่ายน้ำหลาย ๆ หน พริกแห้ง ๕ เม็ด หอมแห้ง ๕ หัว กระเทียมแห้ง ๒ กลีบ ข่าหั่นบาง ๆ ๓ แว่น ตะไคร้หั่นละเอียด ๑ ช.ว. ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ๑/๒ ช.ช. รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช.ว. พริกไทยเม็ด ๑๐ เม็ด กะปิ ๑/๒ ชช. เกลือเม็ดเล็กน้อย น้ำปลา น้ำตาลหม้อพอควร

วิธีปรุง เคี่ยวกะทิให้แตกมัน แบ่งใส่กะทะ เอาน้ำพริกลงผัดพอหอมตักใส่ลงในหม้อกะทินั้นปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาลพอเข้าเนื้อจึงใส่พริกมูลหนูลง ใส่เนื้อกุ้ง มันกุ้ง ทิ้งให้สุกสักครู่จึงใส่หัวกะทิแล้วยกลง

หมายเหตุ รสเค็มมัน มีหวานน้อย เผ็ดพอสมควร สำหรับ ๘–๑๐ คน

แกงบวน

เครื่องประกอบ หมู ๓ ชั้น ๑/๒ กก. ต้มในน้ำเดือดใส่เกลือ พอสุกเอาขึ้นหั่นชิ้นใหญ่พอสมควรหนาราว ๑ ซ.ม. น้ำเก็บไว้ใช้ด้วย ตับหมู ๑/๔ กก. ต้มแล้วหั่นเป็นชิ้นยาวพอควร ปอดเล็กน้อยต้มหั่นเป็นชิ้นยาวพอควร หัวใจ ๑ อันต้มแล้วหั่นเป็นชิ้นยาวพอควร ไส้อ่อนพอควร ต้มแล้วหั่นเป็นชิ้นใหญ่พอควร ไส้อ่อนก่อนต้มล้างขยำเกลือก่อน ปลาสลาดย่าง ๒-๓ ตัว แกะเนื้อตำกับน้ำพริก ปลาร้าพอควร หลนกรองเอาแต่น้ำข้นๆ หรือจะใช้ปลากุเลาเค็มก็ได้ ปิ้งไฟแกะเนื้อออกตำ

เครื่องน้ำพริก หอม ๑๐ หัว กระเทียม ๗ กลีบ ข่า ๑ ชิ้น หอมกระเทียมข่าเผาไฟแล้วตำเป็นน้ำพริก ตะไคร้หั่นละเอียด ๑ ๑/๒ ช.ค. รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช.ค. พริกไทย ๑๐ เม็ด เกลือเล็กน้อยตำเป็นน้ำพริก ใบตะไคร้พอควรหั่นตำละลายน้ำกรองไว้ ใบมะตูมอ่อนพอควรเด็ดเป็นใบๆ ใบมะกรูดพอสมควรเด็ดเป็นใบ เอาก้านออกฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ พริกชี้ฟ้าสดหั่นเฉียงเม็ด สำหรับโรยหน้า น้ำปลา น้ำตาลหม้อ น้ำมันหมูพอควร

วิธีปรุง เตรียมสิ่งของตามวิธีข้างบนและตำน้ำพริกเสร็จแล้วจึงตั้งกะทะใส่น้ำมันหมูเล็กน้อย เอาน้ำพริกลงผัดให้หอมใส่

ลงในหม้อน้ำต้มหมูนั้นแล้วใส่หมูกับน้ำใบตะไคร้ลง ปรุงด้วยน้ำปลาร้าหรือปลากุเลา น้ำปลา น้ำตาล เคี่ยวไปจนเข้าเนื้อ และเนื้อเปื่อยดีแล้วใส่ตะไคร้อ่อนใบมะตูมและใบมะกรูดสักครู่ยกลง

หมายเหตุ รสเค็มหวานค่อนข้างจัด แกงนี้ถ้าจะเคี่ยวค้างคืนไว้จะเข้าเนื้อยิ่งขึ้น ส่วนนี้สำหรับ ๑๐ คน

แกงต้มปลาร้า

เครื่องประกอบ ปลาช่อน ๑ ตัว ตัดเป็นแว่นหนา ๆ ต้มในน้ำเดือด ใช้น้ำด้วย ปลาสลาดย่าง ๑ ตัว แกะเนื้อตำกับพริก ปลาร้าพอควรหลนกรองเอาแต่น้ำข้น ๆ หน่อไม้ไผ่ตรงพอควรต้มแล้วหั่นขวางบาง ๆ จะใช้หยวกกล้วยอ่อนแทนก็ได้ใช้หยวกต้นหั่นขวางบาง ๆ สาวใยออก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ รากผักชีพอควร พริกไทย ๑๕ เม็ด เกลือเม็ดพอควรตำเป็นน้ำพริก ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า น้ำปลา น้ำตาลหม้อพอควร

วิธีปรุง ตำน้ำพริกแล้วละลายกับน้ำต้มปลา ปรุงด้วยน้ำปลาร้า น้ำตาล ได้รสดีแล้วจึงใส่หน่อไม้หรือหยวกเคี่ยวให้เข้าเนื้อแล้วจึงใส่เนื้อปลา ตะไคร้อ่อน ใบมะกรูด

หมายเหตุ รสเค็ม หวาน หอมกลิ่นปลาร้าและตะไคร้อ่อนมีเผ็ดน้อยๆ สำหรับ ๘-๑๐ คน

แกงส้มบอน

เครื่องประกอบ ปลาช่อน ๑ ตัว ตัดเป็นท่อนต้มในน้ำเดือดแกะเนื้อชิ้นใหญ่ ๆ ใช้น้ำด้วย ปลาร้าพอควร หลนกรองเอาแต่น้ำข้น ๆ ต้นบอน ๕ กาบ ปอกตัดเป็นชิ้นพอดีคำ ล้างน้ำเกลือไว้ ชนิดแดงดี น้ำต้องร้อน อย่าล้างน้ำเย็น พริกแห้ง ๗ เม็ด หอม ๗ หัว กระเทียม ๓ กลีบ ข่าหั่นบาง ๆ ๕ แว่น กระชาย ๕ หัว พริกไทย ๑๐ เม็ด ตำเป็นน้ำพริก มะกรูด ๒ ผล ใช้ผิวตำเป็นน้ำพริก ๑/๒ ชช. ผลผ่าตัดชิ้นเล็ก ปอกผิวล้างก่อน เกลือเม็ดพอควรใช้น้ำตาลพริกและล้างบอน ใบมะกรูดเด็ดเป็นใบ เอาก้านใบออกฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ น้ำปลา น้ำตาลหม้อ พอควร ส้มมะขามเปียกพอควรคั้นน้ำไว้

วิธีปรุง ตั้งน้ำที่ต้มปลาให้เดือดใส่บอนลง เอาน้ำพริกลงละลาย (น้ำพริกตำใส่เนื้อปลาต้มตอนหางด้วย) ปรุงด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขาม ใส่เนื้อปลาและมะกรูดที่หั่นไว้ลงด้วย เคี่ยวให้เข้าเนื้อ ใส่ใบมะกรูด

หมายเหตุ รสเค็มหวานและเปรี้ยวพอดีกัน หอมกลิ่นกระชายและมะกรูด สำหรับ ๑๐–๑๒ คน

แกงส้มเบญจพรรณ

เครื่องประกอบ ปลาช่อน ๑ ตัว ตัดเป็นชิ้นหนา ๆ ต้มในน้ำเดือด แบ่งตอนหางแกะเนื้อกับน้ำพริกเก็บน้ำไว้ใช้ด้วย ผักต่าง ๆ ได้แก่ หัวผักกาดขาวพอควร ปอกตัดเป็นท่อน ผ่าเสี้ยวหั่นบาง ๆ ปลีกล่ำพอควร หั่นชิ้น ๔ เหลี่ยมเล็กพอควร ถั่วฝักยาวพอควรหั่นเป็นท่อนสั้น ๆ ยอดฟักเหลืองพอควร ลอกผิวตัดเป็นท่อนสั้น ๆ ใช้ใบอ่อนด้วย ผลฟักข้าวพอควรปอกหั่นเท่าหักผักกาด พริกแห้ง ๖-๗ เม็ด หอมแห้ง ๗ หัว กระเทียม ๓ กลีบ ข่า ๕ แว่น กะปิ เกลือเม็ดพอควร ตำเป็นน้ำพริก น้ำปลา น้ำตาลหม้อพอควร ส้มมะขามเปียกพอควรคั้นน้ำไว้ข้น ๆ

วิธีปรุง ตำน้ำพริกให้แหลก ใส่เนื้อปลาต้มลงด้วยแล้วละลายน้ำกับน้ำต้มปลาตั้งไฟ ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล และน้ำส้มมะขาม รสดีแล้วตั้งไฟให้เดือดสักครู่จึงใส่ผักลงทีละอย่าง (เลือกที่สุกยากลงก่อน) คนให้คละกันแล้วใส่ชิ้นปลาภายหลัง

หมายเหตุ รสเปรี้ยว เค็ม มีหวานเล็กน้อย ลักษณะที่ดีคือรสแหลมและผักสีสดไม่ชืด บางอย่างไม่ควรให้สุกเกินไป เช่นกะหล่ำและถั่ว สำหรับ ๘-๑๐ คน

ไส้กรอกไก่

เครื่องประกอบ	ไส้หมูขนาดเล็ก ๑ เมตร ล้างขยำเกลือให้สอาด ทำได้ ๓๐–๔๐ อัน ไก่ ๑ ตัว แล่เนื้อออกฉีกฝอยเล็กสั้น ๆ ตับไก่ ๖ อัน หั่นชิ้นเล็กสั้น ๆ ปูทะเล ๒ ตัว แกะเนื้อออกบี้ให้กระจาย นมสด ๒ ช.ค. ขนมปังสด ๑ ปอนด์ เอาเนื้อออกแช่ในนม บี้ให้ชุย ผักชีพอควร ใช้รากตำ ใบหั่นละเอียด ไข่ไก่ ๒ ฟอง แยกไข่ขาวออกเสีย ๑ ฟอง ไข่เป็ดก็ได้ พริกไทยเม็ดพอควร ตำกับรากผักชี และบ่นไว้ น้ำปลาดี น้ำปลาญี่ปุ่นพอควร
วิธีปรุง	ผสมเนื้อไก่ ตับ ปู กับรากผักชีที่ตำให้เข้ากัน ปรุงด้วยน้ำปลา ๒ ชนิด แล้วใส่เนื้อขนมปังและไข่ คนให้เข้ากันแล้วกรอกอัดใส่ไส้หมู ผูกหัวท้ายใส่ลังถึงนึ่งไฟอ่อน ๆ พอสุกเอาใส่จานเข้าเตาอบให้เหลืองเกรียม หั่นเป็นคำ ๆ หนาราว ๓ ซ.ม. หรือจะกรอกเป็นลูก ๆ รัดเป็นข้อติดกันลูกละ ๒ ช.ค. ก็ได้
การจัดภาชนะ	จัดไส้กรอกเรียงให้เต็มจาน ซ้อนกัน ๒ ชั้นก็ได้
หมายเหตุ	รสเค็ม หอมกลิ่นรากผักชี พริกไทย

นกกระจาบสอดไส้

ชนิดที่หนึ่ง

เครื่องประกอบ นกกระจาบ ๑๐ ตัว ผ่าท้องล้วงไส้ล้างท้องให้สะอาด หักปลายขาออก สำหรับ ๑๐ คน เนื้อหมู ๑/๘ กก. บดหรือสับให้ละเอียด ตับไก่ ๕ อัน สับให้ละเอียด หรือตับห่านกระป๋องก็ได้ หอมฝรั่ง ๑ หัว ฝานแว่นบางสับละเอียด มันฝรั่ง ๑๐ หัว หั่นบางทอดกรอบ เนยเค็ม ๒ ช.ค. แบ่งผสมในไส้ ๑ ช้อน ไข่ไก่ ๒ ฟอง แยกไข่ขาวออกเสีย ๑ ฟอง ขึ้นฉ่าย ๒ ต้น สับใบให้ละเอียด ไม่ใช้ก้าน เกลือป่น พริกไทยป่น ซอสวูสเตอร์ น้ำมันหมูพอควร

วิธีปรุง ผสมเนื้อหมู ตับ กับหอม เนยและไข่ เกลือ พริกไทย ขึ้นฉ่าย และซอส บรรจุในตัวนก ทาเนยใส่จานอบจนสุกเกรียม

การจัดลงภาชนะ เรียงนกในจานเปลติด ๆ กันตามยาวของจาน จัดมันทอด ๒ ข้าง

หมายเหตุ รสเค็ม หอมกลิ่นตับและพริกไทย

นกกระจาบสอดไส้

ชนิดที่สอง

เครื่องประกอบ นกกระจาบ ๑๐ ตัว เตรียมเช่นเดียวกับชนิดที่หนึ่ง เนื้อหมู ๑/๘ กก. บดหรือสับให้ละเอียด มันหมูแข็ง ๑ ชิ้น ลวกพอสุกแล้วหั่นให้ละเอียด หอมฝรั่ง ๑ หัว ฝานแว่นบางสับละเอียด ผักชีพอควร ใช้รากตำ ใบหั่นให้ละเอียด พริกไทยเม็ดพอควร ตำกับรากผักชีและบ่นไว้ น้ำปลา น้ำตาลทรายพอควร ไข่เป็ด ๔ ฟอง แบ่งผสมในไส้ ๑ ฟอง นอกนั้นโรยฝอย ๑๐ แผ่น ขนาดห่อตัวนก น้ำมันหมูพอควร ซอสวูสเตอร์พอควร

วิธีปรุง ตั้งกะทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดรากผักชีที่ตำให้หอม ใส่เนื้อหมูกับหอมลงรวน พอสุกจึงใส่มันหมู ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาลทรายเล็กน้อย โรยพริกไทย ผักชี บรรจุในตัวนกทอดให้สุก พันไข่โรยฝอยรอบ ๆ

การจัดลงภาชนะ เช่นเดียวกับชนิดที่ ๑ ซอสนำไปต่างหากทั้งขวด

หมายเหตุ รสเค็ม มีหวานน้อย ๆ หอมกลิ่นรากผักชี พริกไทย

ไก่เจี๋ยนทั้งตัว

เครื่องประกอบ ไก่ ๑ ตัว ล้างภายในให้สะอาด เอาต้นผักชีกับขิง เต้าเจี้ยว พริกไทยเม็ดใส่ในท้อง ใส่ลังถึงนึ่งจนเนื้อ

เปื่อย ขัดขาและปีกให้เรียบร้อย ไม่ถอดกระดูก พริกแห้ง ๗-๘ เม็ด หั่นฝอยยาว ผัดให้กรอบ กระเทียมหอม ถั่วลิสงคั่ว ๑-๒ ถ้วย ซอยตามยาว เจียวให้กรอบ ผักชีพอควรใช้ทั้งต้น ใบเด็ดเป็นช่อเล็ก ๆ ขิงสดพอควรหั่นฝอยยาว พริกชี้ฟ้าสดพอควรจักเป็นดอกแช่น้ำให้บานน้อย ๆ สีต่าง ๆ ไข่เป็ด ๓ ฟอง โรยฝอยเป็นแผ่นใหญ่ พริกไทยเม็ดพอควร เต้าเจี้ยวแห้ง น้ำปลา น้ำตาลหม้อ น้ำส้ม น้ำมันหมู พอควร

วิธีปรุง ตั้งกระทะใส่น้ำมันหมูเอาไก่ลงทอดพอเหลืองทั่วตัว แล้วเอาน้ำที่ตกจากไก่ใส่หม้อตั้งไฟ ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มเล็กน้อยราดตัวไก่

การจัดลงภาชนะ จัดไก่ในจานเปล ราดน้ำเจี้ยนรอบ ๆ คลุมไข่ฝอยให้มิดตัวไก่ แล้วแต่งด้วยพริก หอม กะเทียม และถั่วที่ทำไว้ วางช่อผักชีและพริกเป็นระยะ ๆ วางมีดและส้อมใหญ่ไปในจาน

หมายเหตุ ลักษณะที่ดีคือเนื้อเปื่อยและเหลือง ไข่ฝอยละเอียด ของที่โรยกรอบ รสเค็มหวาน มีเปรี้ยวเล็กน้อย สำหรับ ๘-๑๐ คน

ขาหมูวุ้น

เครื่องประกอบ ขาหมู ๑ ขา ต้มให้เปื่อยเลาะออกจากกระดูกหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วต้มกับน้ำต้มกระดูก ใส่น้ำมะนาว เหล้าและหอมแห้ง ๗ กลีบ ซอยตามยาว ผักดองรสจัดพอควร เอาขึ้นจากน้ำหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ผักชี ๒ ต้น ใส่ในน้ำต้มกระดูกหมู ใช้ทั้งต้นและราก ต้นขึ้นฉ่าย ๓ ต้น ใส่ในน้ำต้มกระดูกหมู พริกไทย ๑๐ เม็ด ยี่หร่า ๑ ช.ช. ดอกจันทร์เทศ ๑ ดอก กานพลู ๕ ดอก ใบกระวาน ๓ ใบ เกลือเม็ดเล็กน้อย ใส่ในน้ำต้มกระดูกหมู น้ำมะนาว ๑ ช.ช. เหล้าเชอรี่ ๒ ช.ค หรือเหล้าอื่นก็ได้

วิธีปรุง เคี่ยวหมูจนเปื่อยน้ำข้นแล้วตักลงพิมพ์ แช่น้ำให้เย็นแล้วใส่ในตู้น้ำแข็ง รับประทานกับผักดอง

การจัดลงภาชนะ ใช้จานแก้วหรือจานงาม ๆ เคาะพิมพ์ขาหมูวุ้นคว่ำลงกลางจาน ถ้ามีผักดองจัดรอบ ๆ วางมีดสำหรับตัดไปด้วย

หมายเหตุ หากมีตู้น้ำแข็งอาจเก็บขาหมูนี้ไว้ได้หลายวัน ถ้าไม่มีจะแช่น้ำแข็งก่อนรับประทานก็ได้ รสเค็ม หอมเครื่องเทศอ่อน ๆ ส่วนนี้ทำได้ ๑ พิมพ์ใหญ่ สำหรับ ๘–๑๐ คน

พะแนงขึ้งบึง

เครื่องประกอบ ไก่ ๑ ตัว ล้างภายในให้สะอาด ทุบเนื้อให้ช้ำ ทาเกลือและหัวกะทินวดให้เข้าเนื้อ ขัดขาและปีกให้เรียบร้อย หรือเนื้อวัว ๑/๒ กก. หั่นชิ้นหนามาก ๆ ขนาดกว้าง ๕ ซม. ยาว ๘ ซม. มะพร้าว ๑/๒ กก. คั้นเอาแต่หัวราวถ้วยครึ่ง แบ่งนวดเนื้อ และเหลือไว้พรมเวลาปิ้งด้วย พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี พริกไทยเม็ด เมล็ดผักชี ยี่หร่า เมล็ดจันทร์เทศเล็กน้อยสำหรับเนื้อ กะปิ เกลือเม็ด น้ำปลา น้ำตาลหม้อพอควร

วิธีปรุง ตำน้ำพริกแล้วปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล เอาทาไก่ หรือเนื้อหนา ๆ ให้ทั่วรอบด้าน ห่อใบตองซ้อน ๒-๓ ชั้น กลัดให้มิด ปิ้งไฟจนใบตองหลุด ปิ้งเปล่าอีก ใช้หัวกะทิพรมจนสุกเหลือง

การจัดลงภาชนะ จัดไก่ทั้งตัวในจานเปล วางมีดและส้อมใหญ่ไปในจาน ถ้าเป็นเนื้อ จัดเรียงซ้อนลาดเกยกัน

หมายเหตุ รสเค็มจัด มีหวานเล็กน้อย เผ็ดพอควร หอมกลิ่นปิ้ง สำหรับ ๗–๘ คน

เนื้อโอชา

เครื่องประกอบ เนื้อวัว ๑/๔ กก. หั่นชิ้นหนาเล็ก ๆ ทุบให้นุ่มก่อน มะพร้าว ๑/๔ กก. คั้นกะทิให้ได้ราว ๓ ถ้วย เคี่ยวพอแตกมัน มันฝรั่ง ๑๒ หัว ต้มผ่า ๔ ทอดให้เหลืองเกรียม พริกแห้ง ๕ เม็ด หอม ๕ หัว เม็ดผักชี ยี่หร่า อย่างละ ๑ ชช. ตำเป็นน้ำพริก กะปิ เกลือเม็ดเล็กน้อยตำกับพริกหยวก ๕ เม็ด ผ่าแกะเม็ดออกก่อน ตำหยาบ ๆ ขมิ้นชันพอควร ตำน้ำข้น ๆ น้ำตาลหม้อ น้ำมันหมูพอควร

วิธีปรุง แบ่งกะทิที่เคี่ยวไว้ ใส่กระทะผัดน้ำพริกพอหอม จึงใส่เนื้อลงเคี่ยวจนเนื้อเปื่อย น้ำพริกข้นจับเนื้อ ปรุงด้วยน้ำปลา ใส่น้ำตาลเล็กน้อย แล้วจึงใส่พริกหยวกที่ตำกับน้ำขมิ้นพอเป็นสีเหลือง คนให้เข้ากัน

การจัดลงภาชนะ จัดเนื้อในจานกลม จัดมันรอบ ๆ

หมายเหตุ รสเค็ม มีหวานน้อย ๆ หอมกลิ่นเครื่องเทศ สีเหลืองขมิ้น สำหรับ ๓–๔ คน

ข้าวไก่พิมพ์

เครื่องประกอบ ข้าวสาร ๑ ถ้วย ซาวน้ำไว้แล้วหุงกับกะทิ ใส่เครื่องเทศและเกลือ ทำได้ ๖ พิมพ์ ไก่ ๑ ตัว แล่เนื้อออกต้มกับกะทิ ข่า เกลือ แล้วฉีกเป็นฝอยหยาบ กระดูก

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

กลับต้มให้ได้ ๓ ถ้วย มะพร้าว ๑/๒ กก. คั้นด้วย
น้ำต้มกระดูก แล้วแบ่งหุงข้าว ๒ ถ้วย ต้มไก่ ๑ ถ้วย
กาบปลีกะหล่ำ ๑๒ กลีบ ฝานโคนหนา ๆ ออกเสียบ้าง
พริกแห้ง ๕ เม็ด ล้างทั้งเม็ดตากหรือขั้วให้แห้งตำ
ละเอียด ทำน้ำพริกเผา หอมแห้ง กระเทียมแห้ง ซอย
เจียว ซับน้ำมันให้แห้ง ตำพริกแห้ง หอม กระเทียม
ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล ข่าอ่อน ๑๐ แว่น ใส่ใน
กะทิต้มไก่แล้วเอาออกเสีย ดอกจันทร์เทศ ๑ ดอก
ห่อผ้าขาวบางใส่หม้อข้าวผสมกับอบเชย ๓ ซม. กานพลู
๕ ดอก เมล็ดกระวาน ๕ เมล็ด ใบกระวาน ๓ ใบ
แล้วเอาออกเสีย มะนาว ๑ ซีก บีบในน้ำพริกเผา
เหยาะน้ำเล็กน้อย เกลือเม็ด น้ำปลา น้ำตาลหม้อ
น้ำมันหมูพอควร

วิธีปรุง หุงข้าวตามวิธีข้างบน แล้วจัดลงพิมพ์นึ่ง

การจัดลงพิมพ์ ใช้พิมพ์ขนาดครึ่งถ้วย เอากลีบกะหล่ำ ๒ กลีบ รองก้นพิมพ์ให้เกยกันปลายกลีบยื่นออกมานอกพิมพ์ อัดข้าวลงในกะหล่ำ พับกลีบที่ยื่นออกหุ้มข้าวให้มิด กดให้เรียบ ใส่ลังถึงนึ่ง พอสุกเอาออกจากพิมพ์ ไก่ต้มกะทิอัดในพิมพ์เล็กขนาดกว้าง ๒ ซม. ยาว ๒ ซม.

การจัดลงภาชนะ คว่ำข้าวพิมพ์ลงในจานเฉพาะคน เคาะไก่ลงตรงกลาง แล้วตักน้ำพริกเผาเหยาะบนไก่อีกที

หมายเหตุ รสเค็ม มัน มีเปรี้ยวและเผ็ดเล็กน้อย

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

ข้าวคลุกน้ำพริกผักดอง

เครื่องประกอบ ข้าวสุก ๖ ถ้วยเตรียมไว้คลุกกับน้ำพริกสด หมู ๓ ชั้น ๑/๘ กก. หั่นบางเล็กผัดกับน้ำปลา น้ำตาล เติมน้ำเคี่ยวให้เปื่อยเข้าเนื้อ ปลาดุก ๑ ตัวย่างแล้วแบะออกทอดบี้เนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือปลาช่อนแห้ง ๑ ชิ้นปิ้งไฟตำให้เป็นปุย ผัดใส่น้ำตาลทราย กุ้งแห้ง ๑ ช.ค. ตำเป็นน้ำพริกกับกระเทียมแห้ง ๒ หัว กะปิดี ๑ ช.ว. ซอยกระเทียมตามขวางเจียวเตรียมไว้ด้วย มะนาว ๑ ผลผ่าบีบน้ำใส่น้ำพริก พริกชี้ฟ้าสด ๒ เม็ดเผาพอสุกตำน้ำพริก พริกขี้หนูสด ๕-๖ เม็ดตัดก้านตำน้ำพริกผักทอดยอดดองพอควรฉีกฝอยสั้น หรือผักหนามดองพอควรหั่นฝอยสั้น ๆ หรือผักกาดเขียวดองพอควรหั่นฝอยสั้น ๆ น้ำตาลทราย น้ำปลาดี น้ำตาลหม้อเล็กน้อย ปรุงน้ำพริกน้ำมันหมูพอควร

วิธีปรุง เมื่อคลุกข้าวกับน้ำพริกทั่วดีแล้วจึงใส่หมูหวาน ปลา และผักดองเคล้าเบา ๆ

การจัดลงภาชนะ ตักข้าวคลุกลงในโถข้าวหรือจานเปล หรือจานเล็กเฉพาะคน โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว

หมายเหตุ รสเปรี้ยว เค็ม หวาน ไม่มีมัน

ข้าวคลุกรัชกาลที่ ๖

เครื่องประกอบ ข้าวสุก ๖ ถ้วย คลุกกับน้ำพริกเผา ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว สำหรับ ๔ คน เนื้อไก่ ๑ ชีก ฉีกฝอยหยาบผัดน้ำมัน หมู ๓ ชั้น ๑/๘ กก. ทำเป็นหมูหวาน ปลาดุกหรือปลาช่อน ๑ ตัว ทอดพอสุกไข่เค็ม ๓ ฟอง ต้มผ่าเป็นเสี้ยว ๆ ปอกเอาไข่ขาวออกเสียบ้าง ๒ ฟอง แกะเอาแต่ไข่แดง ๑ ฟอง กระเทียมแห้ง ๒ หัว ซอยตามขวางเจียวให้กรอบ น้ำพริกเผาพอสมควร แตงกวา ๕ ผล ซอยล้างน้ำไว้ มะม่วงดิบครึ่งผลซอยล้างน้ำเกลือไว้ใช้อย่างเปรี้ยว หรือมะปรางดิบ ๕-๖ ผลซอยคั้นให้หายเปรี้ยว มะนาว ๒ ผล ผ่าบีบน้ำไว้ เม็ดพริกไทยอ่อนพอควร น้ำตาลทรายพอควร น้ำปลาดีพอสมควร น้ำตาลหม้อ ข้าวเกรียบกุ้งหรือกระเพาะปลา น้ำมันหมู

วิธีปรุง บี้ไข่แดงที่แกะออกคลุกในข้าวที่คลุกไว้ โรยเนื้อไก่ หมูหวาน ปลาทอด มะม่วงหรืออื่น ๆ

การจัดลงภาชนะ จัดข้าวคลุกในจานเปล หรือจานเล็กเฉพาะคน โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว แตงกวา พริกไทยอ่อน วางไข่เค็มที่ทำไว้ข้าง ๆ ข้าวเกรียบกุ้งจัดอีกจานหนึ่ง หรือจัดไว้ข้าง ๆ ข้าวเฉพาะคน

หมายเหตุ รสเค็ม หวาน มีเปรี้ยวและเผ็ดน้อย ๆ

ข้าวผัดเป็ดย่าง

เครื่องประกอบ ข้าวสุก ๖ ถ้วย เป็ดย่าง ๑ ซีก แล่หั่นเฉลบหนา ๆ ทั้งเนื้อและหนัง กระเทียมแห้ง ๒ หัว ทุบให้แตกแล้วสับหยาบ ๆ หอมฝรั่ง ๑ หัว หั่นตามยาวหยาบ ๆ แตงกวา ๔ ผล ผ่าซีกหั่นขวาง ผักกาดหอมพอควร หั่นขวางใบหยาบ ๆ ถ้ากว้างตัด ๒ ต้นขึ้นฉ่ายพอควร เด็ดเป็นใบหรือช่อเล็ก ๆ ผักชีพอควรเด็ดเป็นใบหรือช่อเล็ก ๆ พริกชี้ฟ้าสดหั่นเฉียงยาว ๆ พริกไทยป่น พอควร น้ำปลาญี่ปุ่น น้ำปลาซีอิ๊วพอควร น้ำส้ม น้ำมันหมู

วิธีปรุง ตั้งกะทะใส่น้ำมันหมูเล็กน้อย เจียวกระเทียมให้หอมตักขึ้นไว้ เติมน้ำมันลงไปอีก ใส่ข้าวลงผัด ปรุงด้วยน้ำปลา ๒ อย่าง น้ำตาล น้ำส้มเล็กน้อย แล้วจึงใส่เป็ด แตงกวาและผักกาด ขึ้นฉ่าย โรยพริกไทย

การจัดลงภาชนะ ตักข้าวผัดใส่ โถ โรยผักชีและพริก ข้าวผัดนี้จะรับประทานกับข้าวเกรียบกุ้งทอดก็ได้

หมายเหตุ ข้าวผัดที่ดีคือข้าวสวย เป็นเมล็ด ไม่แฉะ รสกลมกล่อม ไม่มันเลี่ยน หอมกลิ่นกระเทียมพริกไทย

ข้าวผัดสับปะรด

เครื่องประกอบ ข้าวสุก ๖ ถ้วย สำหรับ ๖ คน เนื้อหมู ๑/๘ กก. ต้มทั้งชิ้นแล้วฉีกหยาบ ๆ ตับไก่ ๒ อัน หั่นชิ้นใหญ่ ๆ หรือตับหมูพอควร หั่นชิ้นเล็ก ๆ กุ้งสด พอควร เผาพอสุกแล้วฉีกหยาบ ๆ ไม่ใช้มัน กระเทียมแห้งพอควรทุบให้แตกแล้วสับหยาบ ๆ สับปะรดครึ่งผลหั่นชิ้นเล็กแบน อย่างหวาน ขิงสด ๑ ชิ้นเล็ก หั่นฝอยละเอียดล้างน้ำเกลือ พริกชี้ฟ้าพอควร หั่นเฉียงยาว ๆ สีเขียว แดง พริกไทยป่นพอควร น้ำตาลทราย น้ำปลาซีอิ๊ว น้ำปลาดี พอควร น้ำมันหมู

วิธีปรุง ตั้งกะทะใส่น้ำมันหมูเล็กน้อย ตีกระเทียมให้หอม ใส่ตับกับขิงลงผัด พอสุกโรยพริกไทยแล้วตักขึ้นไว้ เติมน้ำมันลงไปอีก ใส่ข้าวผัด ปรุงด้วยน้ำปลา ๒ อย่าง กับน้ำตาลเล็กน้อยแล้วจึงใส่ตับ เนื้อหมู กุ้งและสับปะรด

หมายเหตุ รสเค็ม หวานน้อย ๆ มีเปรี้ยวและหวานสับประส

ยำทวาย

เครื่องประกอบ เนื้อไก่ ๑ ซีก ฉีกฝอยหยาบรวนกับกะทิ ปลาสลาดย่าง ๑ ตัว แกะเนื้อตำน้ำพริก มะพร้าว ๑ กก. คั้นกะทิให้ได้ราว ๘ ถ้วย ตั้งไฟให้แตกมันแบ่งผัดน้ำพริกและผัดผัก พริกแห้ง ๗ เม็ด ตำเป็นน้ำพริก หอมแห้ง ๗

กลีบ ตำเป็นน้ำพริก กระเทียมแห้ง ๕ กลีบ ข่าหั่นบาง ๆ ๓ แว่น ตะไคร้หั่นละเอียด ๒ ชค. ตำเป็นน้ำพริก หน่อไม้ไผ่ตงพอควรหั่นฝอยหยาบผัดกับกะทิต้มก่อน ถั่วแขก ถั่วฝักยาวพอควร ลวกแล้วหั่นฝอยหยาบผัดกับกะทิ มะเขือม่วงชนิดยาว ๖ ผล มะเขือเขียวยาว ๒ ผล ลวกแล้วหั่นฝอยหยาบผัดกับกะทิ หัวปลี ๑ หัว ต้มแล้วฉีกหยาบผัดกับกะทิ ผักทอดยอดพอควร ลวกแล้วฉีกผัดกับกะทิ พริกหยวกพอควร สีเขียว แดง ฉีกฝอยหยาบผัดกับกะทิ ส้มมะขามเปียกพอควรคั้นกับน้ำไว้ งาขาว ๓/๔ ถ้วย คั่วให้เหลืองแบ่งบุบพอแตกครึ่งหนึ่ง เกลือเม็ดพอควร ตำในน้ำพริกและใส่ในน้ำลวกผัก น้ำปลาน้ำตาลพอควร

วิธีปรุง เตรียมสิ่งของตามวิธีข้างบนเสร็จแล้วผัดน้ำพริกปรุงด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขามไว้

การจัดลงภาชนะ วิธีที่ ๑ เคล้าผักทุกอย่างให้เข้ากัน เว้นพริกหยวก แล้วใส่งาที่บุบลงเคล้าด้วย จัดลงจานเปล ราดน้ำพริก ไก่และพริกหยวกกับงาที่ไม่ได้บุบข้างบน

วิธีที่ ๒ จัดผักเป็นชั้น ๆ สลับกันในจานเปล โรยงาที่บุบด้วย นอกนั้นทำเช่นเดียวกัน เมื่อจะรับประทานจึงคลุกทั้งจาน หรือแบ่งไปคลุกเฉพาะคนก็ได้

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

ยำเขมร

เครื่องประกอบ เนื้อไก่ ๑ ซีก ลวกพอสุกหรือนึ่งก็ได้ฉีกฝอยยาวหยาบ ๆ เนื้อหมู ๑/๘ กก. ต้มพอสุกหั่นฝอยยาวหยาบ ๆ กุ้งสด ๑/๘ กก. ต้มทั้งเปลือกแล้วปอกหั่นยาว ๆ ไม่ใช้มันมะพร้าว ๑/๒ กก. คั้นกะทิให้ได้ ๓ ถ้วย แบ่งหัวตั้งไฟข้น ๆ ๑ ถ้วย นอกนั้นใช้ผัดผัก กระเทียมแห้ง ๑ หัว ตำกับรากผักชีและพริกแดง ขมิ้นชัน ๑ ชิ้นเล็ก ทุบพอแตกใส่ในน้ำลวกถั่วงอก ผงก็ได้ ไข่เป็ด ๒ ฟองต้มแข็ง จักเป็นดอกสลับฟันปลาแกะ ๒ ซีก ถั่วงอกพอควร หัวปลี ๑ หัวลวกแล้วฉีกฝอยผัดกับกะทิ ใส่สะระแหน่พอควร เด็ดเป็นใบและช่อเล็ก ๆ ใบแมงลักพอควร เด็ดเป็นใบและช่อเล็ก ๆ ผักชีพอควรใช้ตำไม่ใช้ใบ มะนาว ๒ ผล ผ่าบีบน้ำไว้ พริกชี้ฟ้าสดพอควรหั่นฝอยยาวแบ่งตำกับกระเทียมครึ่งเม็ด เกลือป่น น้ำตาลทราย น้ำปลาดี น้ำส้มพอควร ผสมน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว และเกลือกับกระเทียมที่ตำไว้

วิธีปรุง เตรียมสิ่งของตามวิธีข้างบน แล้วผสมน้ำคลุกยำไว้

การจัดลงภาชนะ เช่นเดียวกับยำอื่น ๆ แต่ราดหัวกะทิข้างบน ราดน้ำคลุกแล้วจึงโรยพริก จัดใบสะระแหน่ แมงลัก และไข่ไว้ข้าง ๆ เมื่อจะรับประทานจึงเคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ รสเปรี้ยว เค็ม หวาน และมัน สำหรับ ๔-๖ คน

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

ยำมะม่วง

เครื่องประกอบ หมู ๓ ชั้น ๑/๘ กก. ทำเป็นหมูหวาน ปลาดุก ๑ ตัว ย่างแล้วแบะออกทอดบี้เนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ หอมแห้ง ๑๐ หัว ซอยตามยาวเจียวให้กรอบ กระเทียมแห้ง ๓ หัว ซอยตามขวางเจียวให้กรอบ มะม่วงดิบ ๑ ผล ซอยคั้นกับน้ำเกลือให้หายเปรี้ยว มะนาว ๑ ซีก บีบน้ำไว้ พริกชี้ฟ้าสดพอควรหั่นฝอยยาว แบ่งตำหยาบ ๆ ๑ เม็ด เกลือป่น น้ำตาลทราย น้ำปลาดี น้ำส้ม ซาจำเจี่ยพอควร

วิธีปรุง เตรียมสิ่งของตามวิธีข้างบนแล้วผสมน้ำคลุกยำไว้

การจัดลงภาชนะ จัดมะม่วงลงในจานแล้วจึงใส่หมูหวานทั้งเนื้อและน้ำลงให้ทั่ว วางชิ้นปลาข้างบน ราดน้ำคลุกแล้วจึงโรยหอมกระเทียมเจียวและพริก เมื่อจะรับประทานจึงเคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ ในวิธีเดียวกันนี้อาจเปลี่ยนเป็นยำอื่นได้อีก เช่น มะเขือเปราะ แตงกวาเป็นต้น รสเปรี้ยว เค็ม ค่อนข้างหวาน

สำหรับ ๓-๔ คน

พล่าไก่

ชนิดที่หนึ่ง

เครื่องประกอบ เนื้อไก่ ๑ ซีก ลวกพอสุกฉีกฝอยละเอียด กุ้งสด ๓-๔ ตัวลวกพอสุกฉีกฝอยละเอียดใช้แต่เนื้อลวกทั้งเปลือก มะพร้าว ๑/๒ ซีก ขูดคั้นกะทิให้ได้ราวครึ่งถ้วยตั้งไฟพอ

แตกมัน กระเทียม ๔ หัว ซอยตามขวางเจียวให้กรอบ แบ่งตำ ๑ หัว พริกมูลหนู ๗-๘ เม็ด ตำกระเทียม มะนาว ๒ ผล ผ่าบีบน้ำไว้ สละหรือระกำหวาน ๓ ผล ฝานเนื้อเป็นชิ้นบาง ๆ เกลือป่น น้ำตาลทราย น้ำปลาดี พอควร

วิธีปรุง เคล้าเนื้อไก่และกุ้งกับกระเทียมที่ตำ ใส่ระกำ น้ำตาล น้ำมะนาว และเกลือเล็กน้อย

การจัดลงภาชนะ จัดพล่าลงในจานราดหัวกะทิและกระเทียมเจียว เมื่อจะรับประทานจึงเคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ รสเปรี้ยวเค็มจัด มีหวานและมันเล็กน้อย สำหรับ ๓-๔ คน

ชนิดที่สอง

เครื่องประกอบ เนื้อไก่ ๑ ซีก ลวกพอสุกฉีกฝอยละเอียด กระเทียม ๑ หัวตำกับพริกแดง แห้วจีน ๑๐ หัว หั่นฝอยยาว สับปะรด ครึ่งผลหั่นตามยาวหยาบ ๆ ถั่วลิสงคั่ว ๑ ช.ค. ตำให้แหลกผสมในน้ำคลุก ต้นขึ้นฉ่ายพอควร เด็ดเป็นใบ ๆ ก้านทุบฉีกหั่นสั้น ๆ พริกชี้ฟ้าสดพอควรหั่นฝอยยาว แบ่งตำกับกระเทียม ๑/๒ เม็ด พริกมูลหนูสด ๔-๕ เม็ด บุบพอแตก มะนาว ๑ ซีกบีบน้ำไว้ เกี่ยมบ๊วย ๑ ผล ขูดเนื้อผสมน้ำคลุกเกลือเล็กน้อย

วิธีปรุง เคล้าไก่กับกระเทียมที่ตำและพริกมูลหนู ลาดน้ำคลุกลง แล้วจึงใส่แห้ว สับปะรดและขนฉ่าย

หมายเหตุ รสเปรี้ยวเค็มจัด มีหวานน้อย กรอบแห้ว สำหรับ ๓-๔ คน

น้ำพริกนครบาล

เครื่องประกอบ กุ้งสด ๓ ตัว เผาพอสุกปอกเปลือก ไม่ใช้หัว ปลาสลาดย่าง ๑ ตัว แกะเนื้อทอดกรอบ กุ้งแห้ง ๒ ชค. พริกแห้ง ๒ เม็ด กะเทียมแห้ง ๑ หัว กะปิดีพอควร พริกชี้ฟ้าสดพอควร เผาฉีกไว้บ้าง พริกมูลหนูสดพอควร รวมเครื่องทั้งหมดโขลกในน้ำพริก มะนาว ๑ ผล ผ่าบีบน้ำไว้ ระกำเปรี้ยว ๑ ผล ฝานเนื้อเป็นชิ้นบาง ๆ ส้มซ่า ๑ ซีก ปอกผิวออกบาง ๆ แล้วฝานเป็นแว่นบาง หั่น ๔ เหลี่ยมเล็ก ๆ ๒ แว่น นอกนั้นบีบน้ำไว้ ส้มเหม็น ๑ ผล ทำเหมือนส้มซ่าแต่ไม่ปอกผิว ส้มมะขามเปียก ๒ ฝัก แกะเม็ดออกสับทั้งกะเพาะเม็ด มะกรูด ๑ ผล ผ่าบีบน้ำไว้ มะดัน ๒ ผล ชอยคั้นให้หายเปรี้ยว มะกอก ๑ ผล ฝานเนื้อเป็นชิ้นบาง ๆ มะอึก ๒-๓ ผล ชอยละเอียด เกลือเม็ด น้ำปลาดี น้ำตาลหม้อ กากหมู พอควร

วิธีปรุง ตำพริกใส่ส้มมะขามเปียก เกลือ กากหมู ระกำ ปรุงด้วยน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำส้มเหม็นและน้ำมะกรูดแล้วจึงใส่มะกรูด มะดัน มะกอก เคล้าให้เข้ากันเบา ๆ

การจัดลงภาชนะ ตักน้ำพริกลงในชามเล็ก โรยหน้าด้วยส้มซ่า ส้มเหม็นที่หั่นไว้ กับมะอึกและพริกเผา ใช้รับประทานกับผักดิบ ไม่ต้องใช้ปลาอีกก็ได้

หมายเหตุ น้ำพริกนี้เมื่อปรุงแล้วจะข้นเป็นก้อน รสเปรี้ยว เค็ม หวาน และมัน มีเผ็ดน้อย หอมกลิ่นส้มต่าง ๆ สำหรับ ๓-๔ คน

น้ำพริกทรงเครื่อง

เครื่องประกอบ เนื้อหมู ๑/๘ กก. หั่นชิ้นเล็กยาว เจียวให้กรอบ กุ้งแห้ง ๑ ชต. หอมแห้ง ๗ หัว กระเทียมแห้ง ๒ หัว ซอยเจียวให้กรอบ กะปิดีพอควร เผาพอสุก พริกชี้ฟ้าสดพอควร เผาพอสุก พริกมูลหนูสดตัดก้าน นำของทั้งหมดโขลกรวมกัน มะนาว ๑ ผล ผ่าบีบน้ำไว้ น้ำปลาพอควร น้ำตาลหม้อพอควร

วิธีปรุง ตำกะปิกุ้งแห้งและพริกแล้วจึงใส่หอม กระเทียมเจียว และเนื้อหมูค่อย ๆ ย้ำเบา ๆ ปรุงด้วย น้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะนาว

การจัดลงภาชนะ เช่นเดียวกับน้ำพริกอื่น ๆ ใช้รับประทานเช่นเดียวกัน

หมายเหตุ รสเปรี้ยว เค็ม หวานพอดี มีมันและหอมกลิ่นกระเทียมเจียว สำหรับ ๒–๓ คน

แสร้งว่ากุ้ง

เครื่องประกอบ กุ้งสด ๑/๔ กก. เผาพอสุกฉีกฝอยหยาบสั้น ๆ ไม่ใช้หัว หอมแห้ง ๑๐ กลีบซอยบาง ๆ ล้างน้ำไว้ ตะไคร้อ่อน ๒ ต้น หั่นฝอยละเอียด ขิงสด ๑ ชิ้นเล็ก หั่นฝอยละเอียดยาว ๆ ล้างน้ำเกลือ ใบมะกรูดพอควร หั่นฝอยละเอียด เอาก้านใบออก ผักชีพอควร เด็ดเป็นใบ ๆ ไม่ใช้ราก ใบหอมพอควร หั่นขวาง พริกชี้ฟ้าสดพอควร หั่นฝอยยาว ๆ มะนาว ๑ ผล ผ่าบีบน้ำไว้ ส้มซ่า ๑ ซีก ผ่าบีบน้ำไว้ ส้มมะขามเปียก ๒ ฝัก คั้นกับน้ำไว้ เกลือป่น น้ำตาลทราย น้ำปลาดีพอควร

วิธีปรุง ผสมน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำส้มซ่า น้ำส้มมะขาม ใส่เกลือเล็กน้อยแล้วราดบนกุ้ง แช่ไว้ให้ท่วม

การจัดลงภาชนะ ตักกุ้งใส่ในชามสำหรับเครื่องจิ้ม โรยหน้าด้วยหอม ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชี ต้นหอม ขิงและพริก ใช้รับประทานกับปลาทอดฟูและผัก

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

ก้อยกุ้ง

เครื่องประกอบ กุ้งสด ๑/๒ กก. ใช้แต่เนื้อ ขยำกับเกลือ น้ำมะนาว มันกุ้งใส่หม้อแบนคนบนไฟหรือนึ่งไว้ หนังหมู พอควร ต้มสุกแล่แฉลบบาง ๆ หั่นฝอยเล็กยาวราว ๑ ๑/๒ ซม. ตะไคร้อ่อน ๑๐ ต้น หั่นฝอยละเอียด ไข่เป็ด ๑ ฟอง ทำไข่เจียวฝอย แตงกวา ๑๐ ผล หั่นแฉลบยาว ๆ หลีกไส้และจักเป็นใบไม้ แตงร้านครึ่งผล จักเป็นกระเช้าโปร่งแบน ๆ ๔–๕ ใบ ใบผักกาดหอมพอควร ใบสะระแหน่พอควร เด็ดเป็นใบ ๆ และช่อเล็ก น้ำพริกเผาพอควรละลายกับน้ำปลา น้ำตาล ใส่มันกุ้งและน้ำกุ้งที่ทำไว้ พริกชี้ฟ้าสดพอควร หั่นฝอยยาวและจักเป็นดอกบ้าง มะนาว ๔–๕ ผล ผ่าบีบน้ำไว้ เกลือเม็ดพอควร ใส่ในน้ำต้มหนังหมู น้ำตาลทราย น้ำปลาดี มันหมู พอควร

วิธีปรุง ขยำกุ้งจนสุกบีบเอาน้ำออก แล้วเอาน้ำนั้นตั้งไฟให้สุก เนื้อกุ้งใช้ไม้แหลมสอยให้เป็นฝอยละเอียดเคล้ากับตะไคร้และหนังหมู

การจัดลงภาชนะ วางกระเช้าแตงในจานเปลเป็นระยะ ๆ ตักกุ้งใส่ในกระเช้า โรยไข่และพริกฝอย จัดแตงใบไม้ ใบผักกาด สะระแหน่และพริกเป็นกระจุก ๆ หรือจัดใบผักกาดลงในจานเพียงชั้นเดียว บรรจุกุ้งลงในพิมพ์ใหญ่ให้แน่น เคาะคว่ำลง

กลางจานให้ทับใบผักกาดนิดหนึ่ง โรยไข่และพริกข้างบน แล้วจึงจัดผักรอบ ๆ ก็ได้

หมายเหตุ รสเปรี้ยว เค็ม มีหวานและเผ็ดน้อย ๆ สัมผัสนุ่มนวล หอมกลิ่นใบสะระแหน่ สำหรับ ๕–๖ คน

กุ้งลืมกลืน

เครื่องประกอบ กุ้งสดขนาดใหญ่ ๑/๒ กก. ลวกทั้งเปลือกดิบ ๆ สุก ๆ ปอกเปลือกไว้ ไม่ใช้หัว กระเทียมแห้ง ๒ กลีบ ตำกับพริกชี้ฟ้า แตงกวา ๑๒ ผลหั่นแฉลบยาวหลีกไส้ จักเป็นใบไม้ ต้นหอมพอควร ตัดท่อนสั้น ๆ จักหัวท้ายแช่น้ำให้งอ ผักชีพอควรเด็ดเป็นช่อเล็ก ๆ ไม่ใช้ราก พริกชี้ฟ้าสดพอควรจักเป็นดอกแช่น้ำไว้ ให้บานน้อย ๆ แบ่งตำกับกระเทียม ๑ เม็ด พริกมูลหนูสด พอควรบุบพอแตก มะนาว ๒ ผลผ่าบีบน้ำไว้ เกลือป่น น้ำตาลทราย น้ำปลาดี น้ำส้ม พอควร

วิธีปรุง หั่นกุ้งเป็นชิ้นหนา ๆ ผสมน้ำราดกุ้งคือ น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำตาล เกลือ น้ำปลาเล็กน้อยกับกระเทียมที่ตำ และพริกมูลหนู แล้วราดกุ้งแช่ไว้ให้ท่วม

การจัดลงภาชนะ ตักกุ้งใส่จานทั้งน้ำและเนื้อ จัดผักรอบ ๆ

หมายเหตุ รสเปรี้ยว เค็ม หวานแหลมและเผ็ด สำหรับ ๓–๔ คน

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

หัวกุ้งสอดไส้

เครื่องประกอบ กุ้งสดขนาดใหญ่ ๖ ตัว หักหัวล้างเอาเนื้อและมันออกให้เกลี้ยง หักก้ามเสีย ตัวปอกออกสับหยาบ ๆ เนื้อหมูแกมมัน ๑/๘ กก. หั่นแล้วสับให้ละเอียด หอมแห้ง ๖ หัว ซอยตามยาวหนา ๆ เล็ก ๆ กระเทียม ๓ หัว เนยเค็ม ๓ ช.ค แป้งสาลี ๑ ช.ค ไข่เป็ด ๒ ฟอง คนให้เข้ากันทั้งขาวแดงแยกไข่แดงไว้ ๑ ฟอง ต้นขึ้นฉ่ายพอควร เด็ดเป็นช่อใหญ่ทอดกรอบ ก้านหั่นละเอียด ผักชีพอควร ใช้รากตำ ใบหั่นหยาบ ๆ พริกไทยป่นพอควร ขนมปังพอควร ซอสวูสเตอร์ น้ำมันหมูพอควร

วิธีปรุง ผสมเนื้อกุ้งกับเนื้อหมูใส่รากผักชีที่ตำ ใส่เนยและหอมกระเทียม พริกไทยป่น น้ำปลา แป้งสาลี ไข่เป็ด คนให้เข้ากันแล้วจึงใส่ผักชีและก้านขึ้นฉ่าย บรรจุในหัวกุ้งให้เต็มนูนถึงปาก ทาไข่แดงเกลือกขนมปังป่นทอดในน้ำมันร้อน ๆ ตักน้ำมันราดในหัวกุ้งให้สุกจนตลอด

การจัดลงภาชนะ เรียงหัวกุ้งชิด ๆ กันในจานเปลเฉียงจาน แต่งด้วยช่อขึ้นฉ่ายที่ทอดไว้เป็นกอ ๆ ซอสนำไปต่างหากทั้งขวด

สำหรับ ๖ คน

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

มันหุ้มไส้ ๒ ชนิด

เครื่องประกอบ ชนิดที่หนึ่ง เนื้อไก่ ๑ ซีก หั่นละเอียดแล้วสับเบา ๆ เครื่องในก็ได้ หอมฝรั่ง ๑ หัว ฝานแว่นบางสับละเอียด เนยเค็ม ๔ ช.ค แบ่งใส่ในมันและในไส้อย่างละครึ่ง นมสด ๔ ช.ค แบ่งใส่ในมัน ๑ ช.ค ใส่ในไส้ ๓ ช.ค มันฝรั่ง ๒๔ หัว ต้มสุกผ่าซีกทอดให้เหลืองแล้วโขลกให้แหลกผสมกับเนย นมเกลือ และไข่แดง โรยแป้งมัน แป้งสาลี ๑ ช.ค ไข่เป็ด ๒ ฟอง แยกไข่แดงออก ๑ ฟอง ต้มแข็งสับหยาบ ๆ ๑ ฟอง เกลือป่น พริกไทยป่น ซอสแมกกี้ ซอสวูสเตอร์ น้ำมันหมูพอควร

วิธีปรุง นวดมันให้เหนียว แบ่งออกเป็น ๘ ก้อน แผ่ให้แบนใส่ไส้หุ้มให้มิดทอดไส้ ตั้งกระทะใส่เนยเอาหอมลงผัด พอสุกโรยแป้งสาลี ใส่ไก่หรือเครื่องในไก่และไข่ต้มสับ รินนมลงคนให้เข้ากันเบา ๆ ปรุงด้วยซอสแมกกี้ เกลือ พริกไทย

การจัดลงภาชนะ จัดมันหุ้มไส้เรียงในจานชิด ๆ กัน ขวดซอสนำไปต่างหาก

ชนิดที่สอง

เครื่องประกอบ ปลาช่อน ๑ ตัว นึ่งพอสุกแกะเนื้อบี้ละเอียด กระเทียมแห้ง ๑ หัว ตำกับรากผักชี พริกไทย เนยเค็ม ๒ ช.ค นมสด ๑ ช.ค มันฝรั่ง ๒๔ หัว ปรุงเหมือนชนิดที่หนึ่ง

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

แต่ใส่แป้งข้าวเจ้า หอมฝรั่ง ๑ หัว ฝานแว่นบางแล้ว สับละเอียด แป้งข้าวเจ้า ๒-๓ ช.ค ไข่เป็ด ๒ ฟอง แยกไข่แดงออก ๒ ฟอง ใส่น้ำมัน นอกนั้นคนให้เข้ากัน ใช้เกลือกมัน ผักชีพอควร ใช้รากตำ ใบสับหยาบ ๆ เกลือป่น พริกไทยเม็ด พอควรตำกับรากผักชีและป่นไว้ ขนมปังป่น ซอสแมกกี้ ซอสวูสเตอร์พอควร น้ำมันหมู

วิธีปรุง เช่นเดียวกับชนิดที่หนึ่ง แต่ทาไข่เกลือกขนมปังป่นก่อน จึงทอด ไส้ ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดรากผักชีที่ตำให้หอม ใส่หอมสับลงผัด พอสุกใส่เนื้อปลา ปรุงด้วยซอสแมกกี้ เกลือพริกไทย สำหรับ ๘ คน

หน้าแท่น

เครื่องปรุง เนื้อหมู ๑/๘ กก. หั่นแล้วสับให้ละเอียด ทำได้ราว ๒๕ อัน กุ้งสด ๓-๔ ตัว หั่นเนื้อสับให้ละเอียด กระเทียม ๑ หัว ตำกับรากผักชี ข่าอ่อนหั่นบาง ๆ ๑ แว่น ตำกับรากผักชี ไข่เป็ด ๒-๓ ฟอง โรยฝอยอันเล็ก ๆ ห่อหน้าแท่น ผักชีพอควร ใช้รากตำ ใบเด็ดไว้ พริกชี้ฟ้าสดพอควรหั่นฝอยยาว พริกไทยเม็ดพอควรตำกับรากผักชี น้ำปลาดี น้ำมันหมู

วิธีปรุง ผสมเนื้อหมูกับกุ้งและมันกุ้งเล็กน้อย ใส่รากผักชีที่ตำและน้ำปลาคนให้เข้ากัน อัดใส่ถาด ๔ เหลี่ยมแบน ๆ กดหน้า

ให้เรียบ นึ่งพอสุก ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด กว้าง ๓ ยาว ๓ ซ.ม. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน โรยไข่ฝอยอันเล็ก ๆ วางพริก ผักชีลงตรงกลาง เอาชิ้นหมูที่ตัดไว้ทับไข่หุ้มให้มิดวางคว่ำไว้เป็นอัน ๆ

การจัดลงภาชนะ จัดหน้าแท่นคว่ำลงในจานห่าง ๆ กันเป็นระยะราว ๑ ซ.ม. ๑ ชั้นให้เต็มจาน แล้วซ้อนทับสับระหว่างกันอีก ๓-๔ ชั้นให้ยอดสูง ตามแบบจัดจานเชิงของไทยโบราณ ถ้าทำมากใส่จานเปลใหญ่ซ้อนกันในวิธีนี้ ๒-๓ ชั้นก็ได้

หมายเหตุ รสเค็มมัน และหอมกลิ่นรากผักชี กระเทียม พริกไทย สำหรับ ๔-๖ คน

หรุ่มหรือไข่ม้วน

เครื่องประกอบ เนื้อหมูแกมมัน ๑/๔ กก. หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ หอมแห้ง ๒๕ กลีบ หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมใหญ่กว่าหมู กระเทียมแห้ง ๒ หัว ตำกับรากผักชี ถั่วลิสงคั่ว ๔ ช.ค สับละเอียด ไข่เป็ด ๒-๓ ฟอง โรยฝอยเล็ก ๆ สำหรับหรือกรอกในกระทะหนา ๆ สำหรับไข่ม้วน ผักชี พอควร ใช้รากตำ ใบเด็ดไว้ พริกชี้ฟ้าสดพอควร หั่นฝอยยาว พริกไทยเม็ด พอควรตำกับรากผักชีและป่นไว้ น้ำตาลทราย น้ำปลาดี น้ำมันหมู

หวานไทยดจากระบบ TUDC โดย ... 09/06/2564

วิธีปรุง

หรุ่ม ไส้ ตั้งกระทะใส่น้ำมันหมูผัดรากผักชีที่ตำพอหอม ใส่เนื้อหมูลงรวนให้สุกจึงใส่หอม ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล ใส่ถั่ว โรยพริกไทย แล้วห่อไข่โรยฝอยในวิธีเดียวกับหน้าแท่น

ไข่ม้วน ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย กรอกไข่หนา ๆ ให้เต็มกระทะ เอาหมูดิบ ๆ เคล้ากับรากผักชีที่ตำ ใส่น้ำปลา น้ำตาล ถั่วยี่สง ละเลงบนไข่ขณะที่ยังไม่ทันสุกจนทั่วแผ่นม้วนเป็นท่อนยาว ใช้ไข่ดิบยาหัวต่อให้แน่น เอาขึ้นมาหั่นเป็นแว่นแฉลบหนา ๑ ๑/๒–๒ ซม. เติมน้ำมันหมู ใส่กระทะอีก ใส่ไข่ม้วนลงทอด ตะแคงรอยตัดตัดลง ตักน้ำมันราดให้หมูสุกทั่วกัน

การจัดลงภาชนะ

ใช้จานเล็กจัดหรุ่มเรียงติด ๆ กันในจานซ้อนกัน ๓-๔ ชั้นให้พูนจาน ตามแบบจัดจานเชิงของไทยโบราณ ถ้าทำมากใส่จานเปลใหญ่ซ้อนกัน ๒-๓ ชั้นก็ได้

ไข่ม้วนจัดเรียงลาดเกยกันเฉียงจาน

หมายเหตุ

รสเค็มมัน มีหวานน้อย ๆ หรุ่มทำได้ ๒๐–๓๐ อัน สำหรับ ๔–๖ คนไข่ม้วนได้ราว ๑๙–๒๐ อัน สำหรับ ๘–๑๐ คน

สะโหร่ง

เครื่องประกอบ เนื้อหมู ๑/๒ กก. หั่นเนื้อสับให้ละเอียด ใส่รากผักชีที่ตำและน้ำปลา ปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก กระเทียม ๑ หัว ตำกับพริกแดง เส้นมี่ซั่ว ๒ พ่อน ลวกน้ำร้อนผึ่งไว้ให้เป็นเส้นยาว ๆ ต้นขึ้นฉ่ายพอควร เด็ดเป็นช่อใหญ่ทอดกรอบ ผักชีพอควร ใช้รากตำ ไม่ใช้ใบ พริกชี้ฟ้าสด ๑ เม็ด ตำกับกระเทียม เกลือป่นพอควร พริกไทยเม็ดพอควร ตำกับรากผักชี น้ำตาลทรายน้ำปลาดี น้ำส้มพอควร ผสมกับน้ำตาล เกลือและกระเทียมที่ตำ น้ำมันหมู

วิธีปรุง จับเส้นมี่ซั่ว ๔–๕ เส้น พันรอบลูกชิ้นหมูที่ทำไว้ วนทับกันให้เป็นตา ๆ จนปลายเส้น ให้เป็นลูกกลมเล็กทอดในน้ำมันร้อน ๆ จนเหลืองเกรียม

การจัดลงภาชนะ จัดสะโหร่งลงในจานซ้อน ๆ กันจนเต็มจาน เว้นกลางวางชามน้ำจิ้มเล็ก

หมายเหตุ ลักษณะที่ดี คือลูกกลมเท่า ๆ กัน และตาโปร่งเสมอกัน ไม่แน่นทึบหรือหลุดกระจาย รสเค็มมันมีเปรี้ยวและหวานในน้ำจิ้ม ส่วนนี้ทำได้ราว ๕๐–๖๐ อัน สำหรับ ๕–๖ คน

หมูหลอด

เครื่องประกอบ เนื้อหมูแกมมัน ๓/๔ กก. หั่นเนื้อสับให้ละเอียด ใส่รากผักชีที่ตำและน้ำปลา โรยแป้งเคล้าให้เข้ากัน กระเทียม

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

แห้ง ๑ หัว ตำกับน้ำพริก ฟองเต้าหู้ ๑ แผ่น ตัดกว้าง ๑๖–๑๘ ซ.ม ยาวตลอดแผ่นใช้อย่างบาง แป้งสาลี ๓ ช.ค โรยในหมู แป้งมันก็ได้ แป้งข้าวเจ้า ๔ ช.ค ละลายน้ำข้น ๆ ชุบหมูหลอด แป้งสาลีก็ได้ แป้งมันสิงคโปร์ ๓ ช.ค ละลายน้ำข้น ๆ ตั้งไฟคนให้สุก ใส่ในน้ำจิ้ม ผักชีพอควรใช้รากตำไม่ใช้ใบ พริกชี้ฟ้าสด ๑ เม็ด สีแดงตำกับกระเทียม เกลือป่นพอควร พริกไทยเม็ดพอควรตำกับรากผักชี น้ำตาลทราย น้ำปลาดี น้ำส้มพอควร ผสมกับน้ำตาลเกลือ ซาจำเจี่ยและกระเทียมที่ตำ แล้วใส่แป้งให้ข้นพอดี น้ำมันหมู

วิธีปรุง เอาฟองเต้าหู้ชุบน้ำวางบนเขียง ตักหมูที่ทำไว้กองตรงริมด้านในให้ยาวตลอดแผ่นจับม้วนให้แน่นเป็นรูปกลมยาว พับ ๒–๓ ชั้น ใส่ลังถึงนึ่ง พอสุกตัดเป็นชิ้นยาวราว ๓ ซ.ม ชุบแป้งข้าวเจ้าทอดในน้ำมันร้อน ๆ จนกรอบ

การจัดลงภาชนะ จัดหมูหลอดลงในจานซ้อน ๆ กันจนเต็มจาน เว้นกลางวางชามน้ำจิ้มเล็ก

หมายเหตุ ควรทอดเมื่อใกล้เวลารับประทาน หมูหลอดนี้อาจนึ่งค้างไว้ได้ รุ่งขึ้นจึงทอด รสเค็ม มันและกรอบ มีเปรี้ยวและหวานในน้ำจิ้ม ทำได้ราว ๔๐–๕๐ อัน สำหรับ ๔–๖ คน

ความอยาก

โดย

พุทธทาสภิกขุ

อันความอยาก จะระงับ ดับลงได้
นั้นมิใช่ เพราะเรา ตามสนอง
สิ่งที่อยาก ให้ทัน ดังมันปอง
แต่เพราะต้อง ฆ่ามัน ให้บรรลัย

ให้ปัญญา บงการ แทนร่านอยาก
ความร้อนไม่ มีมาก อย่าสงสัย
ทั้งอาจผลิต กิจการ งานใดๆ
ให้ล่วงไป ด้วยดี มีสุขเย็นฯ

การพึ่งผู้อื่น

โดย

พุทธทาสภิกขุ

อันพึ่งท่าน พึ่งได้ แต่บางสิ่ง
เช่น พึ่งพิง ผ่านเกล้า เจ้าอยู่หัว
หรือพึ่งแรง คนใช้ จนควายวัว
ใช่จะพ้น พึ่งตัว ไปเมื่อไร

ต้องทำดี จึงเกิดมี ที่ให้พึ่ง
ไม่มีดี นิดหนึ่ง พึ่งเขาไฉน?
ทำดีไป พึ่งตัว ของตัวไป
แล้วจะได้ ที่พึ่ง ซึ่งถาวร

พึ่งผู้อื่น พึ่งได้ แต่ภายนอก
ท่านเพียงแต่ กล่าวบอก หรือพร่ำสอน
ต้องทำจริง เพียรจริง ทุกสิ่ง, ตอน–
นั้น, จึงถอน ตัวได้ ไม่ตกจม.

จะตกจน หรือว่า จะตกนรก
ตนต้องยก ตนเอง ให้เหมาะสม
ตนไม่ยก, ให้เขายก นั้นพกลม:
จะตกหล่ม ตายเปล่า ไม่เข้าการ ฯ

ตำราอาหาร

ของ คุณพยอม โกสิยกุล

ยำขี้เมาปลากะพง

เครื่องปรุง ปลากะพง ๑/๒ กก. ตะไคร้ ๓ ต้น ใบสะระแหน่ ๕ กิ่ง ผักชี ๒ ต้น หอมเล็ก ๗ หัว มะนาว ๓ ผล กระเทียม ๗ กลีบ ขิงซอย ๑ ช้อนโต๊ะ พริกขี้หนู ๑๐–๑๕ เม็ด น้ำปลา ผงชูรส

วิธียำ หั่นปลากะพง ลวกในน้ำเดือด หั่นตะไคร้เป็นฝอย ซอยหอมเล็ก เด็ดใบสะระแหน่และผักชีเตรียมไว้ โขลกกระเทียม พริกขี้หนู ปรุงด้วยน้ำปลา มะนาว ผงชูรส ชิมรสตามชอบใจ คลุกกับปลากะพงที่ลวกไว้ โรยด้วยตะไคร้ หอมเล็ก ขิงซอย เด็ดผักชี ใบสะระแหน่ ใช้รับประทานแกล้มเหล้า

ยำลูกชิ้นปลากราย

เครื่องปรุง ลูกชิ้นปลากราย มะม่วงดิบ กุ้งแห้งป่น หอมเจียว กระเทียมเจียว ถั่วลิสงคั่ว เนื้อหมูต้ม ไก่ต้ม กุ้งชีแฮ้-ต้ม ผิวส้มซ่า พริกขี้หนูป่น พริกชี้ฟ้า น้ำตาลทราย มะนาว น้ำกระเทียมดอง กระเทียมดองซอย น้ำปลา ผงชูรส ผักชี ใบสะระแหน่

วิธียำ หั่นลูกชิ้นปลากรายขนาดเส้นตอก ซอยมะม่วงผสมด้วยหอม กระเทียมเจียว ถั่วลิสงคั่วหั่นฝอย กุ้งแห้งป่นเนื้อหมู ไก่ กุ้งต้ม ผิวส้มซ่า กระเทียมดองหั่นฝอย พริกขี้หนูป่น ก่อนรับประทานจึงเคล้าเครื่องต่าง ๆ กับน้ำกระเทียมดอง น้ำตาล น้ำปลา มะนาว ผงชูรส ชิมดูให้มีรสจัด พริกชี้ฟ้าหั่นฝอย ผักชี ใบสะระแหน่ โรยหน้าข้างบน

หมายเหตุ ถ้าไม่ใช้ลูกชิ้นปลากราย จะดัดแปลงเป็นหนังหมูแทน รองจานด้วยถั่วงอกดิบที่เด็ดหัวและหางแล้วก็ได้

ยำพระยาเทครัว

เครื่องปรุง แตงกวา ผักกาดขาวปลี ขึ้นฉ่าย ถั่วฝักยาว ไก่ กุ้ง หมู หัวใจหมู ตับหมู กระเพาะหมู ปลาหมึก น้ำปลา มะนาว พริกเหลือง ผงชูรส

วิธียำ หั่นแตงกวาเฉลบทั้งเปลือก ไม่ใช้เม็ด หั่นผักกาดขาว ขึ้นฉ่าย ถั่วฝักยาวหั่นเฉลบหยาบ ๆ แล้วลวกพอสุก ลวกปลาหมึก ไก่ กุ้ง หมู หัวใจ ตับ กระเพาะหมู โขลกพริกเหลือง บีบมะนาว ผงชูรส ผสมรวมกัน รสตามชอบ

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

เวียดกงกำสรวล

เครื่องปรุง เนื้อสัน ข่า กระเทียม รากผักชี ข้าวคั่วป่น ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง ผักชี ถั่วฝักยาว ผักกาดขาวปลี ใบสะระแหน่ ใบผักกาดหอม น้ำปลา มะนาว ผงชูรส พริกขี้หนู

วิธีทำ ย่างเนื้อพอน้ำตกหั่นเนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ โขลกข่า กระเทียมเผา รากผักชีให้ละเอียด ใบมะกรูด ผักชีฝรั่งหั่นฝอย ข้าวคั่วป่น นำเครื่องปรุงทั้งหมดลงคลุกกับเนื้อย่าง พริกขี้หนูหั่นละเอียด ปรุงด้วยน้ำปลาดี มะนาว ผงชูรส ผักกาดหอม ใบสะระแหน่เด็ดเป็นใบ จัดเรียงให้รอบจาน วางเนื้อลงตรงกลาง โรยด้วยผักชี รับประทานกับถั่วฝักยาว ผักกาดขาวปลี

ทอดมันปู

เครื่องปรุง ปูทะเลต้ม แฮม ไข่ไก่ หอมใหญ่ ต้นหอม ผักชี ขนมปังป่น แป้งสาลี ผงชูรส น้ำปลา น้ำมันสำหรับทอด

วิธีผสม แกะปูทะเลที่ต้มสุกแล้ว แฮมหั่นเป็นชิ้นเล็กยาว หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก หั่นต้นหอมเฉลบเป็นชิ้นหยาบ ๆ ผักชีเด็ดเป็นใบ ใส่ไข่ แป้งสาลี น้ำปลา ผงชูรส ผสมเข้าด้วยกัน ใช้ช้อนตักเป็นก้อน ชุบขนมปังป่น นำมาทอดในน้ำมันที่ร้อน ทอดจนเหลือง ใช้เป็นอาหารว่าง หรือ

อาหารเช้าชุดกับข้าวก็ได้ รับประทานกับน้ำจิ้ม (โขลกพริกชี้ฟ้าแดง กระเทียม เกลือ น้ำตาล น้ำส้ม ชิมรสตามชอบ)

คุ๊กกี้ข้าวโอ๊ต

ส่วนผสม เนย ๑ ถ้วย ข้าวโอ๊ต ๑ ถ้วย ไข่ไก่ ๒ ฟอง มะพร้าวขูด ๑/๒ ถ้วย ถั่วลิสงคั่ว ๑/๒ ถ้วย แป้งสาลี ๒ ถ้วย ลูกเกด ๑ ถ้วย วานิลา ๑ ชช. โซดาไบคาร์บอร์-เนต ๑ ชช.

วิธีผสม ผสมเนยกับน้ำตาล ให้เข้ากัน ใส่ไข่คนให้ทั่วแล้วพักไว้ ร่อนแป้งสาลีกับโซดาไบคาร์บอร์เนต แล้วใส่ลูกเกด ถั่วลิสงคั่วแล้วหั่น มะพร้าวคั่ว ข้าวโอ๊ตผสมให้เข้ากัน แล้วตักใส่ในชามเนย น้ำตาล ไข่ วานิลา คนให้ทั่ว ใช้เนยทาถาดก่อน ตักขนมหยอดทีละ ๑/๒ ชช. เข้าเตาอบให้เหลือง ใช้ไฟแรง

เยลลี่สับปะรด

ส่วนผสม สับปะรด ๑ ถ้วย (ชิ้นเล็ก) น้ำตาล ๒ ชต. นมสด ๒ ถ้วย เยลลี่ขาว ๑๒ แผ่น น้ำสับปะรด ๒ ถ้วย ครีมนมสดสำหรับประดับ และเชอรี่

วิธีผสม ผสมน้ำสับปะรด น้ำนมเข้าด้วยกัน ใส่น้ำตาล ขึ้นตั้งไฟ คนไว ๆ ล้างเยลลี่ใส่ลงไปจนละลาย ใส่สับปะรดหั่นชิ้นเล็กลงไปด้วย ยกลงจากเตาคนพอเย็น ล้างพิมพ์ด้วยน้ำเย็น เทเยลลี่ใส่พิมพ์เลือกพิมพ์ที่มีปล่องตรงกลาง เข้าตู้เย็นพอแข็ง ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดจะออกง่าย วางในจานแก้ว ประดับด้วยครีมและเชอรี่

ข้าวเหนียวสำเร็จ

ส่วนผสม ข้าวเหนียวมูลกะทิ ๑ กก. ไข่ไก่ ๑๕ ฟอง น้ำตาลทราย ๑ กก. มะพร้าวขูด ๑ ๑/๒ กก. สีดอกอัญชัญ

วิธีทำ

๑. นวดข้าวเหนียวที่มูลกะทิแล้ว ให้เหนียวปั้นเป็นก้อน แยกข้าวเหนียวนึ่งแล้วออกเป็น ๓ ส่วน ๒ ส่วนแรก นวดกับสีดอกอัญชัญ แบ่งอัดในถาด ๑ ส่วน เหลือไว้อีก ๑ ส่วน

๒. นวดข้าวเหนียวที่เหลือไว้ ๑ ส่วน อัดทับเป็นชั้นที่ ๒ สีขาว (ไม่ผสมสี)

๓. ชั้นที่ ๓ อัดข้าวเหนียวสีเหมือนชั้นแรก อัดให้แน่น

๔. ตีไข่ใส่ใบเตยฉีกเป็นเส้น กับน้ำตาลทรายจนละลาย ผสมกับหัวกะทิ (คั้นไม่ใส่น้ำ) แล้วจึงเอาใบเตยขึ้น

วิธีนึ่ง นึ่งถาดข้าวเหนียวให้ร้อนประมาณ ๑๐ นาที จึงเทสังขยาลงบนข้าวเหนียวนึ่งประมาณ ๑ ช.ม ไฟแรง ๆ จนสังขยาสุก นึ่งไฟขนาดกลาง ให้นานจะทำให้ข้าวเหนียวเหนียวมากขึ้น เมื่อสุกแล้วทิ้งให้เย็นจึงตัดเป็นคำ ๆ ใส่ในถ้วยกระดาษเล็ก

ขนมผักบัว

ส่วนผสม แป้งข้าวจ้าว ๑ กก. น้ำตาลทราย ๑/๒ กก. มะพร้าวขูด ๑/๒ กก. กล้วยหอมบด ๓ ลูก น้ำมันหมู

วิธีผสม คั้นหัวกะทิ นวดกับแป้งจนนิ่ม ผสมด้วยน้ำตาลทราย กล้วยหอมบด หางกะทิ ผสมให้เข้ากันดี ตั้งไฟให้ร้อนจัด ตักแป้งใส่ในกะทะ ทอดให้เหลือง ทั้งสองข้าง จึงจะใช้ได้

สุจิต – ทุจิต

โดย

พุทธทาสภิกขุ

ทุจิต คือจิต เกิด "ตัวกู"
เฝ้ายกหู ชูหาง อย่างบ้าหลัง
เขาตักเตือน อย่างไร ไม่ยอมฟัง
เฝ้าคลุ้มคลั่ง เดือดพล่าน เผาผลาญใจ

สุจิต คือจิต ว่าง "ตัวกู"
สอาดอยู่ ด้วยสภาพ อันผ่องใส
สว่างอยู่ เพราะเห็นตาม ความจริงไป
สงบอยู่ เพราะเย็นได้ ไม่ร้อนรน

เหตุดังนั้น หมั่นระวัง ตั้งสติ
คุมความตริ ทันควัน หมั่นฝึกฝน
มิให้เกิด "ตัวกู" อยู่ในตน
เป็นสุขชน เพราะสุจิต วิศิฏฐ์เอยฯ

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

ตายก่อนตาย

โดย

พุทธทาสภิกขุ

ตายเมื่อตาย ย่อมกลาย ไปเป็นผี
ตายไม่ดี ได้เป็นที่ ผีตายโหง
ตายทำไม เพียงให้ เขาใส่โลง
ตายโอ่โถง นั้นคือตาย เสียก่อนตาย

ตายก่อนตาย มิใช่กลาย ไปเป็นผี
แต่กลายเป็น สิ่งที่ ไม่สูญหาย
ที่แท้คือ ความตาย ที่ไม่ตาย
มีความหมาย ไม่มีใคร ได้เกิดแล

คำพูดนี้ ผันผวน ชวนฉงน
เหมือนเล่นลิ้น ลาวน คนตอแหล
แต่เป็นความ จริงอัน ไม่ผันแปร
ใครคิดแก้ อรรถได้ ไม่ตายเอยฯ

ชุบชิบสโมสร

สาระบันเทิงจากวิทยุ ท.ท.ท.

โดย อนุรัชนี

ปุ๊ สวัสดีจ้ะ ตุ้ม

ตุ้ม สวัสดีจ้ะปุ๊ สบายดีเหรอ

ไก๋ (ดัง) ปุ๊...ตุ้ม

ปุ๊-ตุ้ม (พร้อมกัน) อะไรจ๊ะไก๋

ไก๋ อ้อ ยังจำชื่อได้เหรอ นึกว่าไปเสียแล้วล่ะ

มิตร โธ่ ไก๋ละก้อ นาน ๆ เขาจะพูดจาเพราะ ๆ กันสักที หาว่าเขาเสียสติไปได้นี่

ปุ๊ ที่จริงไก๋น่าจะนึกถึงบุญคุณของท่านเจ้าคุณอุปกิตศิลปสารท่านด้วยนะ ท่านบัญญัติคำว่าสวัสดีไว้ ให้เราได้ใช้กันอย่างเหมาะสมที่สุด

ตุ้ม ถึงแม้ว่าเราจะสนิทสนมกันยังไง แต่การที่เราจะทักทายกันให้เพราะหูสักหน่อย หรือจะพูดกันให้ถูกแบบแผนประเพณีสักนิดก็ไม่เห็นน่าจะผิดปรกติเลยนะ ปุ๊นะ

ไก๋ ถ้าจะพูดถึงการพูดให้ถูกประเพณีกันละก้อ ตุ้มก็พูดผิดไปนิดหนึ่งเพราะการทักทายว่าสบายดีหรือ เป็นลักษณะการทักทายของฝรั่งเขา หาใช่ของเราคนไทยไม่

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

มิตร แล้วงั้นคนไทยพูดยังไงล่ะจ๊ะ

ไก่ ส่วนมากเรามักจะถามกันว่าไปไหนมาจ๊ะ หรือไม่ก็จะไปไหนจนมีคำพูดปากว่า ไปไหนมาสามวาสองศอกนั่นไง

ปุ๊ ฉันสังเกตจากคนจีนเขามีคำทักทายติดปากเหมือนกันนะ เขามักจะพูดว่ากินข้าวแล้วยัง

ตุ้ม ฉันว่าทุกชาติทุกภาษาเขาก็มีคำทักทายที่ติดปากกันทั้งนั้น แต่จะพูดแบบไหนก็ตาม ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าพูดให้ถูกใจผู้ฟังก็แล้วกัน

มิตร ตุ้มพูดง่ายแต่ทำยากจ้ะ เราจะไปรู้ได้ยังไงว่าพูดแบบไหนถึงจะถูกใจเพื่อนฝูง

ไก่ โธ่ ง่ายจะตายไป ข้อแรกก็คือ อย่าพูดถึงปมด้อยของเพื่อน

ปุ๊ อ๋อ... ข้อนี้ฉันรู้แล้วล่ะ สมมุติว่าเพื่อนเราอ้วนก็อย่าไปพูดถึงความอ้วนบ่อย ๆ

ตุ้ม โธ่ ปุ๊ยกตัวอย่างให้มันไกล ๆ หน่อยก็ไม่ได้ แต่ฉันก็มีตัวอย่างเกี่ยวกับเรื่องอ้วนเหมือนกันนะ เพื่อนฉันคนหนึ่งอ้วนมากทีเดียวล่ะชื่อแต๋ว ก็มีคนมาติดต่องานด้วยคนหนึ่ง จะด้วยเหตุผลอันใดก็ไม่รู้ล่ะ เขาเกิดถามขึ้นมาหน้าตาเฉยงั้นล่ะว่า คุณแต๋วอ้วนมาตั้งแต่กำเนิดหรือคะ เป็นไงน่าฟังไหม ผลปรากฏว่าคุณแต๋วโกรธเสียจนหน้าดำหน้าแดง พาลไม่ช่วยส่งไปเลย

มิตร ไม่น่าเลย งานก็ต้องเสียไปเพราะคำพูดพล่อย ๆ ประโยคเดียวแท้ ๆ เราต้องจำให้ดีเชียวเรื่องปมด้อยของเขาอย่าไปพูดเข้า อย่าว่าแต่คน

อ้วนเลย คนผอมก็เถอะ ถ้าเขาผอมมาก ๆ ใครไปทักเข้าเลยพลอยเหี่ยวลงไป กลุ้มใจกินไม่ได้นอนไม่หลับ

ปุ๊ ไก่เขาว่าการจะพูดจาให้ถูกใจเพื่อนฝูง อย่าพูดถึงปมด้อยของเขานี่เป็นข้อ ๑ ละนะที่พวกเราเห็นพ้องด้วย ทีนี้ข้อ ๒ ฉันว่าบ้างละ คือเราอย่าพูดติในเรื่องที่ไม่ใช่หน้าที่ของเรา บางทีเธออาจจะไม่ค่อยเข้าใจ ฉันจะยกตัวอย่างให้ฟังเรื่องหนึ่ง เมื่อวันขึ้นบ้านใหม่ของเพื่อนฉันคนหนึ่ง ก็ไปกินเลี้ยงกันหลังจากชมบ้านกันทั่วแล้ว มีเพื่อนคนหนึ่งเกิดติขึ้นมาว่า บ้านเธอนี่อะไร ๆ ก็ดีหรอก เสียอย่างเดียวห้องน้ำเล็กไป ทำไมไม่ทำอย่างนั้น ทำไมไม่ทำอย่างนี้

ไก่ ก็มันอาจจะไม่ดีจริง ๆ ก็ได้ เขาก็เตือนให้ด้วยความหวังดี ฉันไม่เห็นเสียหายอะไรเลย

มิตร เสียสิไก่ ทางด้านจิตใจไงล่ะ เพราะว่าตัวเขาเองก็อาจจะรู้ดีแล้วว่าของ ๆ เขาไม่ดี แต่ไม่รู้จะแก้ไขอย่างไรก็เลยต้องปล่อยไป ใช่ว่าเราไปติเขาแล้วมันจะแก้ให้ดีขึ้นมาได้ รังแต่จะทำให้เขากลุ้มใจ มีกังวลเปล่า

ตุ้ม ฉันว่าเรื่องนี้อยู่ที่จิตใจคนรับฟังมากกว่า คนเราส่วนมากนี่นะ เวลาคุยอะไรพูดอะไรน่ะ เราอย่าถือเป็นสาระมากนักจะดีกว่า บางวันเขาอารมณ์ดีเขาก็ชมทุกอย่างหมด บางวันอารมณ์เสียขึ้นมาติตั้งแต่เช้าถึงค่ำ ฉันไม่เคยเชื่อหรอกรู้ไหม ตาฉันมีดูใครจะว่าดีอรันก็ยอม

ไก่ ก็ถูกของตุ้มเขาเหมือนกัน ถ้าหากเราฟังชาวบ้านเรื่อยไปก็แย่เหมือนกัน เดี๋ยวก็เหมือนนิทานเรื่องพ่อลูกจูงลาน่ะจำได้ไหม พ่อให้ลูกขี่ลา

ชาวบ้านหาว่าลูกใจร้าย พอพ่อขี่ลาบ้าง ชาวบ้านก็หาว่าพ่อใจดำ ผลสุดท้ายลาเลยตกน้ำตาย แต่ฉันขอเตือนสักนิด ถ้าเธอจะเป็นคนดีก็ละก็ต้องมีความรอบคอบให้มากสักหน่อยนะ

ปุ๊ เธอจะเป็นคนดีฟังชาวบ้านหรือไม่ฟังก็ตามใจเธอ แต่ฉันว่าการจะพูดให้ถูกอารมณ์ผู้ฟังละก็ต้องไม่ติเขา

มิตร เอาเป็นตกลง การพูดให้ถูกใจเพื่อนฝูงก็คือ ๑. ไม่พูดถึงเรื่องปมด้อย ไม่ว่าจะอ้วน ผอม สูง เตี้ยอะไรไม่พูดทั้งนั้น ข้อ ๒. ไม่วิจารณ์ของ ๆ คนอื่นไปในทางตำหนิติฉิน ถ้าดีเราก็ชม ถ้าไม่ถูกใจเราจริงจริงก็เฉยไว้ ถูกใจหรือยังจ๊ะ ปุ๊

ปุ๊ ถูกใจสิ มิตรสรุปเก่งนี่ ทีนี้ข้อ ๓ ล่ะ

มิตร สำหรับข้อ ๓ ฉันอยากจะพูดว่า อย่าถือสนิทเกินไป ส่วนมากเรามักจะเผลอตัว เล่ากันไปเล่นกันมาสนิทกันหนัก ๆ เข้า พูดเล่นไอ้ที่แรง ๆ ออกไป โดยไม่ทันคิด แต่เพื่อนกลับเอาไปโกรธเสียแล้วก็มี

ไก่ เออ...ข้อนี้จริงนะ ฉันยังเคยหนหนึ่งเลย จะเรียกเขากินขนมน่ะ ไอ้เราก็หวังดีกลัวเขาจะเกรงใจอยากจะให้เขากินจริง ๆ เลยบอกเขาไปว่านี่ศักดิ์กินขนมสิ ไม่มีใครเขากินแล้วละ เขากลับบอกว่า แหมพี่ไก่นี่เรียกแบบนี้กินไม่ลงหรอก ของเหลือใช่ไหมล่ะ ถึงได้เรียก

ปุ๊ นี่ดีที่เป็นคนกันเองนะ ถ้าเป็นคนอื่น ไก่แย่แล้ว

มิตร ก็นี่ละสิ ฉันถึงได้บอกว่าแม้จะกันเองแค่ไหน สนิทกันยังไงเราก็ต้องยับยั้งวาจาของเราไว้บ้าง

ตุ้ม แม้แต่กับผู้บังคับบัญชาก็เหมือนกันนะ บางครั้งเจ้านายใจดี เล่นหัวกับลูกน้อง แต่ท่านก็คงไม่ได้หมายถึงว่าจะให้เราไปพูดจาเกินเลยท่านได้ ยิ่งท่านใจดีลงมา เราก็ต้องยิ่งสุภาพอ่อนน้อมมากขึ้น ทีนี้สำหรับข้อต่อไปของเรื่องการพูดดีก็คือว่า อย่านินทาใคร

มิตร โอ้ โฮ ใครจะไปอดได้ ทุกคนนั่นแหละต้องมีการนินทากัน

ไก่ นั่นนะสิ อย่างพวกเรานี่ก็เถอะ ลุกไปสักคนหนึ่งซิ ไม่นินทากันเองก็ลองดู

ปุ๊ แต่บางทีการพูดถึงเพื่อนลับหลังไม่น่าจะเรียกว่านินทานะ เพราะการนินทานี่ ถ้าจะแปลออกมาก็ต้องหมายถึงการว่าร้ายเขาลับหลัง โดยที่เขาไม่มีโอกาสแก้ตัว

ตุ้ม ถึงว่าสิ อย่างวันก่อน ฉันพูดกับมิตรลับหลังปุ๊ว่าเสื้อของปุ๊ตัวนั้นไม่เห็นจะเข้าท่าเลย ถ้าเผื่อปุ๊รู้คงไม่โกรธนะ

ปุ๊ (เสียงขุ่น) ไหน...ตัวไหน ไม่สวย

ไก่ นั่นไงล่ะ เห็นไหม ไม่ว่าจะพูดยังไง ร้ายนิด แรงหน่อย แต่ถ้าพูดลับหลังก็เป็นนินทาทั้งนั้น เจ้าตัวรู้เข้าเป็นโกรธทุกรายแหละ

ปุ๊ ก็ตุ้มเขาว่านี่จ๊ะ ลองเขาพูดลับหลังเราว่าเราสวย เราก็ย่อมไม่โกรธ

ตุ้ม จะยังไงก็ตามเถอะ เรื่องของการนินทานี่ มักจะเป็นเรื่องร้ายทั้งนั้นละ เพราะมันเป็นสิ่งที่บุคคลบางคนไม่กล้าวิพากษ์วิจารณ์ต่อหน้า ก็เอาไปค่อนขอดนินทากันลับหลัง แล้วไม่ช้าหรอกไอ้คำนินทาต่าง ๆ นั่นน่ะมาเข้าหูเจ้าตัวทุกที

ไก๋ ถึงว่าสิ เรื่องของการนินทานี่ส่วนมากมักจะอดกันไม่ค่อยได้ ผู้ชายก็เหมือนกันแหละ นินทาผู้หญิงเป็นว่าเล่น แต่พอเห็นเราตั้งวงคุยกันละก้อ เป็นต้องกล่าวร้ายหาว่าเรานินทาเสียร่ำไป

มิตร ก็ทุกชาติทุกภาษาแหละ ต้องนินทาสโมสรกัน ฉันเคยอ่านคอลัมน์สั้น ๆ ของฝรั่งอันหนึ่งนะ เขาบอกว่าในร้านน้ำชาแห่งหนึ่งเด็กรุ่นสาว ๒ คน เข้าไปคุยกันตั้ง ๒ ชั่วโมง หัวเราะกันสนุกสนานพอเบื่อ เธอก็ลุกขึ้นจะไปจ่ายสตางค์ คนเก็บเงินบอกว่าสุภาพบุรุษชราที่นั่งอยู่ตรงโน้นจ่ายเรียบร้อยแล้ว เธอสงสัยก็เดินไปถามว่าจ่ายให้เธอทำไม ชายผู้นั้นบอกว่า ฉันพอใจเธอทั้งสองเหลือเกิน ตลอดเวลา ๒ ชั่วโมง ที่เธอนั่งคุยกันไม่ได้นินทาใครเลย ฉันนิยมเธอจริง ๆ

ปุ๊ เออ เรื่องของการนินทานี่มันมีมาพร้อม ๆ กับการเกิดของมนุษย์คนที่ ๓ แล้วละ ตอนแรกมีแต่อาดัมกับอีวาก็ไม่รู้จะไปนินทากับใคร พอมีลูกก็เกิดการนินทาได้แล้ว เธอเคยได้ยินแม่นินทาพ่อให้ลูกฟังไหมล่ะ

ไก๋ เคยสิ แม่นินทาพ่อก็มี หรือไม่ก็พ่อแม่ร่วมกันนินทาลูก

มิตร ฮื้อ ไก๋ อย่างนั้นเขาไม่เรียกว่านินทาหรอก เขาเรียกว่าพ่อแม่ร่วมกันวางแผนอนาคตให้กับลูก

ไก๋ ไม่รู้ละ การพูดลับหลังต้องถือว่านินทาทั้งนั้น แต่พ่อแม่นินทาเราไม่ถือหรอก เพราะท่านหวังดีต่อเราจริง ๆ คนอื่นที่พูดว่าหวังดีน่ะ เชื่อไม่ค่อยจะได้

ตุ้ม ถ้าหากว่าการนินทาจะต้องเป็นของคู่กับโลกต่อไปก็ช่วยไม่ได้ แต่ขอให้พวกเราพยายามอย่านินทาใครก็แล้วกัน พูดถึงชาวบ้านแต่ในด้านดี

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

มองโลกในส่วนที่ดี การที่เราจะบังคับคนอื่นได้ เราก็ต้องบังคับตัวของเราเองก่อนจริงไหม

ปุ๊ แต่จะว่าไปการนินทากาเลก็เหมือนเทน้ำนะจ๊ะ ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมากรีดหิน กรีดบ่อย ๆ มีดก็สึกไปเองแหละ

ไก๋ แล้วหินก็กร่อนด้วยนะจ๊ะอย่าลืม ตอนนี้เรามาสรุปกันเสียทีดีไหม ในวันนี้เราได้มา ๔ ข้อแล้ว สำหรับการพูดให้ถูกใจเพื่อนฝูงคือ ๑. ไม่พูดถึงปมด้อย ๒. ไม่ตำหนิติเตียน ๓. ไม่พูดถือสนิทเกินไป และ ๔. ไม่นินทาใคร

มิตร ขอเติมอีกสักข้อเถอะจ้ะ ไม่ว่าจะพูดกับใครก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นคนที่ใหญ่กว่าหรือด้อยกว่าก็ตาม ต้องพูดด้วยวาจาที่สุภาพอ่อนน้อมไม่ขู่ตะคอกใคร ถึงแม้จะโกรธก็ต้องพยายามข่มอารมณ์เอาไว้

ตุ้ม เห็นด้วยจ้ะ มิตร เราต้องข่มอารมณ์ของเราให้ได้ ขอพูดอีกสักครั้งนะถ้าตัวของเรายังบังคับไม่ได้ละก้อ จะไปบังคับไปปกครองคนอื่นเขาได้อย่างไร

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยสงเคราะห์ไทย ๓๕๐ ถนนเพชรบุรี พระนคร
โทร. ๘๑๔๙๒๓ นายเสรี ธรรมวิทย์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๔

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564